

UNIVERSITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**PROBLEMATIKA PŘÍPRAVY MLÁDEŽE VE VĚKU 16 – 18 LET**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**vedoucí práce:**

PhDr. Mário Buzek, Csc.

**zpracoval:**

Jaroslav Smejkal

Příbram, srpen 2008

## **ABSTRAKT:**

### **NÁZEV**

Problematika přípravy mládeže ve věku 16 – 18 let

### **NÁZEV V ANGLIČTINĚ**

Preparation issues of teen-agers between the ages of 16 – 18 years

### **CÍL PRÁCE**

Cílem práce bylo nastínit, jak vypadá tréninkový model v České republice dále pozorování komplexního výkonu hráčů FC Viktoria Plzeň. Zjistit nedostatky v herních činnostech v průběhu utkání a navrhnout tréninková opatření, která pomohou odstranit zjištěné nedostatky.

### **METODA**

Výzkum byl proveden metodou nepřímého pozorování pomocí DVD záznamů z utkání 1. ČPP ligy st. dorostu za použití kvalitativní a kvantitativní analýzy herních činností.

### **VÝSLEDKY**

Analýza by měla odhalit některé nové skutečnosti. Výsledky by měli definovat požadavky na zdokonalování technické a taktické vyspělosti v herních činnostech jednotlivce.

### **KLÍČOVÁ SLOVA**

Herní výkon, kvalitativní a kvantitativní analýza, řešení „chybnosti“

## **ABSTRACT:**

### **TITLE**

Preparation issues of teen-agers between the ages of 16 – 18 years

### **GOAL OF THE WORK**

The goals of my work were to outline the training model in the Czech Republic, monitoring of players complex effort of FC Victoria Pilsen, next the detection of negatives in game activities in matches and suggestion the training steps to removing realized negatives.

### **METHODS**

Research was realized by direct and indirect observation methods, mainly using DVD records of teenagers 1<sup>st</sup> match. There were used qualitative and quantitative analyses of game activities.

### **RESULTS**

Analysis should reveal some new facts. Results should define requirements for improvement of technical and tactical maturity of individual in activities.

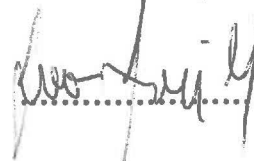
### **KEY WORDS**

Game effort, qualitative and quantitative analysis, errors solution

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně, za odborného vedení PhDr. Mária Buzka, Csc. a uvedl veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem v ní použil.

Praha 20. srpna 2008

Jaroslav Smejkal

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jaroslav Smejkal', written over a horizontal dotted line.



Všem kdo se podíleli na vzniku této práce a pomáhali mi, bych chtěl tímto způsobem poděkovat.

Svoluji k zapůjčení této diplomové práce ke studijním účelům. Prosím o vedení evidence vypůjčovatелů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat. Děkuji.

---

Jméno a příjmení:                      Číslo OP:                      Datum vypůjčení:                      Podpis:

## Obsah

1	ÚVOD .....	8
2	TEORETICKÁ ČÁST .....	9
2.1	Záměr práce .....	9
2.2	Rozbor literatury – východiska .....	9
2.2.1	THV (týmový herní výkon) .....	10
2.2.2	IHV (individuální herní výkon) .....	12
2.2.3	Tréninkový proces a tréninková praxe ve fotbale .....	19
2.2.4	Charakteristika dorostenců věkové kategorie 16 až 18 let .....	24
2.2.5	Výchova osobnosti ve sportu .....	26
2.2.6	Psychohygiena, režim dne, životospráva .....	27
2.2.7	Rozbor děje utkání .....	28
3	CÍLE A ÚKOLY .....	35
3.1	Cíle .....	35
3.2	Úkoly .....	35
4	VÝZKUMNÁ ČÁST .....	36
4.1	Metodika a technika výzkumu .....	36
4.2	Kvalitativní analýza .....	36
4.3	Kvantitativní analýza .....	37
4.4	Kategoriální systém .....	38
4.5	Předmět pozorování .....	38
4.5.1	Kvalitativní část pozorování .....	41
4.5.2	Kategorie přihrávání .....	41
4.5.3	Kategorie střelba .....	42
4.5.4	Kategorie souboje 1:1 .....	42
4.5.5	Kategorie herní kombinace .....	43
4.5.6	Kategorie herních systémů .....	43
4.6	Výzkumný rozbor .....	44
4.6.1	Výsledky jednotlivých utkání .....	44
4.6.2	Shrnutí výsledků ze všech utkání .....	67
4.6.3	Výsledky kvalitativního pozorování .....	75
5	ZÁVĚREČNÁ ČÁST .....	84
5.1	Diskuse .....	84
5.1.1	Určení podstatných chybných řešení v herním výkonu .....	84
5.1.2	Pokyny k tvorbě metodicko – organizačních forem .....	85
5.2	Praktická část .....	85
5.2.1	Navrhované metodicko – organizační formy .....	85
5.3	Závěr .....	86
6	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ .....	87
7	PŘÍLOHY .....	88

# 1 ÚVOD

Fotbal začíná být obrovským fenoménem dnešní doby, ať už jde o jeho snadnou dostupnost a vybavení k provozování tohoto sportu nebo k jeho sledování pomocí médií či internetu. Stále více diváků strhává svoji pozornost k fotbalovému dění, ať už v nejvyšších tak i nižších fotbalových třídách či kategoriích. Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Jinými slovy, hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru. Proto je stále zdůrazňována nutnost přiblížení podmínek tréninkového procesu podmínkám utkání. Jde o požadavky na rychlost vnímání - „čtení hry“ a řešení a to vše v deficitu času a prostoru a v osobním kontaktu se soupeřem.

V mé práci analyzuji sportovní výkon mužstva, které je ve věku dospívání. Hlavním důvodem proč jsem si zvolil toto téma je ta skutečnost, že sám trénuji tým, který se nachází ve stejné věkovém období, které budu analyzovat. A zároveň doufám, že zjištěné skutečnosti plně využiji ve svém dalším trenérském působení. Zároveň bych byl rád kdyby má analýza napomohla i jiným trenérům či odborníkům, kteří se zabývají obdobnou problematikou.

## **2 TEORETICKÁ ČÁST**

Na fotbal v našich podmínkách můžeme nahlížet dvěma směry. V prvním případě můžeme brát fotbal jako tréninkový proces, kde pomáháme danému jedinci uspokojit touhy a splnit své sny. Také daného jedince vedeme ve výchovném procesu, kde ho začleňujeme do sociálního prostředí a učíme jak chápat a jak se chovat ve společnosti. Podle morálních a etických zásad. V druhém případě vybíráme a pracujeme s těmi nejtalentovanějšími jedinci ve sportovních třídách a sportovních klubech, abychom z nich vychovali nejlepší hráče pro své první kluby nebo je mohli výhodně prodat do elitních zahraničních klubů. Což je dnes vizí většiny prvoligových českých klubů, protože nakupovat nejlepší světové hráče není stále v možnostech ekonomiky českých klubů. K tomu je zapotřebí neustálé vzdělávání trenérů, ověřování a zdokonalování tréninkových procesů a praktikování co nejlepších tréninkových metod.

### **2.1 Záměr práce**

Pomocí vybraných utkání provedeme šetření formou kvalitativní diagnostiky chyb v oblasti IHV (individuální herní výkon) a THV (týmový herní výkon) hráčů. Pokusíme se komplexně navrhnout na základě získaných informací východiska pro rozvoj a ucelení herního výkonu. Pomocí studie kvantifikace chybných provedení se pokusíme zjistit jaký tyto zjištěné skutečnosti mají dopad na konečný výsledek v utkání. Pokusíme se navázat na diplomovou práci Lantory a strukturovat herní výkon, který nám pomůže specifikovat náš výzkum. S přihlédnutím k získaným informacím navrhneme východiska k odstranění nedostatků v rozvoji a kultivaci tréninkového procesu.

### **2.2 Rozbor literatury – východiska**

Základem naší studie je kvalitativní rozbor IHV (individuálního herního výkonu). Fotbal je týmová hra a tak by se zdálo vhodnější analyzovat THV (týmový herní výkon). My ho analyzujeme pouze okrajově, protože jeho pojetí je mnohem komplikovanější než IHV. Důležitou skutečností je to, že THV je založen na IHV.

Naše studie se pokouší pomocí identifikace odkrýt chyby v daných činnostech a poté nalézt lepší řešení či východiska k jejich opravě. Důležité je včas identifikovat chyby a pracovat na jejich odstranění, eliminaci. Včas identifikovaná chyba a korigovaná chyba, na rozdíl od chyby neodhalené výsledkem činnosti nijak neohrožuje (Kulič, 1971).

Herní výkon družstva přímo souvisí s vytvářením kolektivu, kde je zapotřebí znalost sociálně psychologické problematiky. Zde je velmi důležitá role trenéra. Dobré mezi osobní vztahy a

správná týmová dynamika je základem pro vynikající týmové výkony, ale nikdy nenahradí nedostatečnou výkonnost hráčů.

### **2.2.1 THV (týmový herní výkon)**

THV je podmíněn individuálními herními výkony jednotlivých hráčů mužstva, ale není jejich souhrnem. Jednotlivé IHV se navzájem doplňují. Finální výkon je závislý na dynamice vztahů, sociální soudržnosti, úrovni komunikace a motivace hráčů.

Znamená to tedy důležitost souladu činností, myšlení vztahů hráčů tak, aby se společnými silami snažili dosáhnout společného cíle, což nejčastěji bývá vítězství v utkání.

Obecně vyjádřeným cílem tréninkového procesu zaměřeného na rozvoj THV je zdokonalovat strukturu družstva ve smyslu optimalizace rolí všech hráčů, organizace činnosti i jejich vztahů.

Herní činnosti jednotlivce, jimiž se hráči podílejí na výkonu, mají současně kooperační a kompetiční charakter (společná činnost s cílem dosažení – nejlepšího výsledku, zabránění soupeři v dosažení jeho cíle a současně prosazení cíle svého), (Fajfer, 2005).

Sociálně psychologické determinanty:

- Týmová dynamika – interakční přístup, který se zajímá jak o hráče, tak trenéra i o síly, jež týmový výkon ovlivňují.
- Sociální koheze – obecně oplatí, že dobrá soudržnost uvnitř týmu je determinantou kvalitních týmových výkonů. Dochází, ale k výjimkám, zejména v případě vysoké důležitosti utkání mohou hráči, kteří se mimo hřiště nesnáší, podat vysoce kolektivní výkon. Tento jev se nazývá efektem kompetice (Dobrá, Semiginovský 1988).
- Komunikace a motivace – pozitivní přístup, vzájemné povzbuzování, snaha dosáhnout úspěchu.
- Trenér v týmové komunikaci – trenér musí být osobnost, která neustále komunikuje s hráči, vysvětluje, vyhodnocuje, pozitivně kritizuje, povzbuzuje a chválí.

Činnostní determinanty:

- Činnostní koheze – soudržnost, spolupráce, souhra hráčů a soulad vztahů mezi hráči při činnosti v průběhu utkání. Působí zde řada deformačních faktorů např. počasí, vliv publika, rozhodčí, únava, hluk, soupeř atd.
- Činnostní participace – je to způsob, jak hráči ovlivňují týmový výkon. Důležité je zjištění, že příčiny participačních projevů nemůžeme hledat jen v úrovni dovednosti jedinců (Dobrá, Semiginovský 1988).

Podle Buzka a kolektivu (2007) mezi 10 základních předpokladů úspěšného týmového výkonu (při zvýraznění aspektů činnostní determinanty) dlouhodobě sledovaných u úspěšných družstev patří:

1. Optimální volba koncepce hry (strategie a taktiky) vzhledem k hráčskému potenciálu. Zvýraznění silných stránek herní výkonnosti, utajení slabin.
1. Vyšší variabilnost v útočných a obranných strategiích a schopnost změny stylu hry v průběhu utkání.
2. Vyšší proměnlivost v rozhodujících herních činnostech a ve specifických strategiích – v zažitých herních vzorcích (vytváření efektivních střeleckých příležitostí, v produkci individuálních činností, ve schopnosti vytvářet deformační faktory soupeři).
3. Schopnost přizpůsobit strategii i taktiku hry způsobu hry soupeře.
4. Důraz na aktivní obranné strategie (např. schopnost častěji získat míč útočným presinkem na polovině soupeře).
5. Vyšší počet útoků kondičních v útočné zóně a vyváženost střeleckých příležitostí v jednotlivých herních systémech.
6. Déletrvající kontrola nad míčem, umožňující volit charakter a tempo hry.
7. Vyšší účinnost (přesnost) střelby, vzhledem k počtu střeleckých pokusů.
8. Řešení sledu herních situací s vyšší frekvencí přímočarosti (přímocharé vedení míče, návaznost kolmých přihrávek, průniková řešení při překonávání obranných linií soupeře apod.).
9. Efektivní řešení standardních situací (útočných i obranných) – překvapivost, neočekávanost, útočnost, variabilita, organizace.

Z pohledu sociálně-psychologické podstaty týmového herního výkonu, pro efektivní činnost týmu je důležité především (Slepička a kol., 2006)

1. Složení mužstva
2. Struktura týmu
3. Způsob realizace vůdcovské role
4. Sociální percepce
5. Komunikace
6. Skupinová motivace
7. Interpersonální vztahy a dynamika sociálních vztahů

#### **2.2.1.1 Posuzování týmového herního výkonu**

- jak hráči využívají celou hrací plochu
- plynulost hry
- jak dlouho udrží družstvo míč pod svoji kontrolou, kde a jak ztratí míč
- zda se všichni hráči podílejí na útoku stejně, zda všichni brání
- jak se hráči chovají, jednají, když družstvo ztratí míč, když získá míč
- zda ohrozí branku soupeře, atd.

#### **2.2.2 IHV (individuální herní výkon)**

IHV hráče je projevem jeho herní způsobilosti k utkání. Má vždy formu herních činností jednotlivce (HČJ), které jsou souvislým projevem herních činností, které jsou projevem herních dovedností. Herní dovednost chápeme jako učení získané dispozice k účelnému jednání ve hře. Herní dovednosti jsou determinovány např. biomechanicky, somaticky, psychicky či požadavky trenéra.

##### **2.2.2.1 Složky individuálního herního výkonu**

- Herní dovednosti
- Koordinační schopnosti
- Kondiční schopnosti
- Somatické charakteristiky



- Psychické charakteristiky

#### **2.2.2.2 Herní dovednosti**

Ve vyučovacím procesu je třeba dbát na to, aby byly rozvíjeny všechny složky herních dovedností. Rozvíjení dispozic k správnému, rychlému a účelnému vykonání HČJ (vnímání míče, spoluhráčů, regulace pohybů, atd.), rozlišování podstatných herních situací a správné rozhodování, usměrňování vlastního jednání, komunikace, spolupráce, atd.

#### **2.2.2.3 Koordinační schopnosti**

Jsou podmíněny úrovní řízení a regulace pohybové činnosti. Úroveň koordinačních schopností rozhoduje o úrovni herních činností i o využití kondičního potenciálu. Jedná se například o úměrné vynaložení síly a rychlosti při provedení herních činností, rychlost projevu motorického aktu na podnět, udržení rovnováhy při soubojích i při změně směru, analyzovat situaci v prostoru a měnit polohu těla vzhledem k míči, hráčům, atd., spojování jednoduchých pohybů v účelný celek a improvizace.

#### **2.2.2.4 Kondiční schopnosti**

Mezi kondiční schopnosti patří rychlostní schopnosti, vytrvalostní schopnosti a silové schopnosti. Je třeba mít na paměti, že tyto schopnosti jsou určeny především úrovní bioenergetických zdrojů a systémů zabezpečujících pohybovou činnost. Rozvoj těchto činností je závislý např. na tvaru těla, aktivní svalové hmotě, funkcích pohybového, dýchacího a oběhového systému, stavu bioenergetických systémů, motivaci, emocích, atd.

#### **Somatické charakteristiky**

V praxi se somatické charakteristiky sportovců běžně vyjadřují pomocí tělesné výšky a hmotnosti těla. Obě slouží i jako orientační ukazatele pro posouzení vývoje mladých sportovců. Srovnáním se stejnými charakteristikami rodičů lze zjišťovat genetické předpoklady při predikci (předvídání) talentu a vývoje sportovce hlavně ve specializacích, kde výška těla či hmotnost patří k limitujícím faktorům výkonu. Dílčími somatickými faktory mohou být délky tělesných segmentů např. paží a jejich vzájemné proporce.

## Psychologické charakteristiky

Cílevědomé využití psychologických poznatků vede ke zvýšení efektivity tréninkového procesu. V praxi to znamená paralyzovat působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně působit na psychiku hráče za účelem dosažení vysoké sportovní výkonnosti s využitím širokého komplexu psychologických poznatků.

### 2.2.2.5 Posuzování individuálního herního výkonu

- jak se hráč pohybuje po hřišti vzhledem ke své roli
- jak spolupracuje, co sleduje - jen míč nebo ostatní spoluhráče a protihráče
- jak vidí soupeře, sleduje protihráče s míčem i bez míče
- zda a jak dovede přihrát, kam směřují přihrávky
- zda a jak dostane míč pod kontrolu
- jak dovede vést míč, zastavit se s míčem, obejít protihráče
- odkud a jak dovede vystřelit
- co hráč udělá, když ztratí míč, atd.

## Bioenergetické determinanty (funkce vnitřních orgánů a metabolické procesy)

Fotbalový výkon klade různé nároky na orgány lidského těla a jejich funkce. Fyziologická funkce organismu většinou znamená, že řada funkcí dosahuje hraničních hodnot. Tréninkem pak dochází k adaptačním změnám (Dovalil a kol., 2002).

Herní výkon je vnější pohybový projev, který je vnitřní odezvou organismu (uspokojování bioenergetických nároků). Proměnlivost intenzity a objemu, nepravidelná struktura intervalu činnosti, vysoká intenzita, střední a velmi nízká intenzita (zotavný charakter – průběžné doplňování ATP a CP) nám umožňuje opakovat herní činnost jednotlivce mezní intenzity zabezpečené z plných zásob ATP a CP. Dále prevenci doplňování pohotových energetických zdrojů v LA zóně MBK a prevenci metabolické tendence k únavě.

## Bioenergetický základ

- Ve sportovních hrách dominují krátkodobé výbušné činnosti
- Úroveň rozvoje neoxidativní ALA zóny MBK
- Zvýšení výkonu → zvýšená spotřeba  $O_2$
- Deficit  $O_2$  → energie se získává neoxidativně
- 2 – 3 sec. výkony kryty přímo volným ATP
- Dalším zdrojem CP 12 – 15 sec.

Při pohybové činnosti ve fotbale střídavého – intermitentního zatížení maximální intenzity a volnějších úseků je z hlediska energetického metabolismu pohybová činnost soustředěna v krátkodobých (5 -10 s) zatíženích maximální intenzity přerušovaných krátkým intervalem odpočinku (v poměru zatížení : odpočinku → 1 : 5 až 1 : 7) závislá v prvních pracovních intervalech na faktorech maximálního anaerobního výkonu, tj. na intenzitě štěpení ATP –CP a anaerobní glykolýzy. Se stoupajícím počtem činnostních intervalů dochází k poklesu produktové energie a vzniku kyseliny mléčné ve svalích, což je doprovázeno nástupem únavy a poklesem výkonu (Psotta, článek 2/2001, s. 24).

### Determinanty:

- Rychlost rozpadu ATP a CP
- Jejich množství
- Aktivita FG vláken
- Plocha příčného průřezu svalu
- Doplnující využívání bioenergetického zabezpečování syceného z LA neoxidativní zóny MBK a důsledky metabolické acidózy

Všechny buňky (vlákna) kosterních svalů jsou biochemicky i morfologicky schopny využívat všechny způsoby uvolňování energie (Dovalil a kol., 2002).

### Biomechanické determinanty (funkce hybného systému)

Jedná se o motorické provedení, realizaci HČJ za pomoci tělesné síly. Jde o jakýsi produkt celého hybného systému fungujícího podle principů koordinace. Při stejném pohybovém úkolu se aktivují stejné kombinace svalů ve stejném konstantním sledu. V tomto smyslu mluvíme o dynamickém stereotypu neboli pohybovém návyku. V dočasně neměnné soustavě

podm. a nepodm. reflexů vznikajících na základě stereotypně se opakujících podnětů. Schopnost realizovat princip koordinace je individuální nebo dědičně limitovaná. Ovlivňuje úroveň herních dovedností a variace nervosvalového systému. Různý poměr úsilí ovlivňuje poměr aktivace jednotlivých svalů. Síla je příčinou vzniku každého pohybu a tak vznikne svalové napětí nutné k pohybu.

Biomechanické principy efektivního pohybu:

- Princip sumace sil
- Princip kontinuity kloubních sil
- Princip impulsu
- Princip směru aplikace síly
- Princip sumace rychlostních segmentů

Vzájemné působení cílené a podpůrné svalové činnosti vytváří kvalitu herních dovedností. (Bukač, 2006). Existují tři kategorie vymezující spektrum pohybů, jimiž se realizují herní činnosti jednotlivce. Jedná se o:

- Stabilitu
- Lokomoci
- Manipulaci

Některé mechanismy herní motoriky nám objasňují podíl nervosvalového aparátu na realizaci herních dovedností, to nám ozřejmuje pohledy na techniku pohybových činností i na příčiny neefektivní techniky (Buzek a kol., 2007). Výsledný pohyb, regulovaný specifickým řízením nervosvalového aparátu, je výsledkem jemné interakce četných svalových skupin (vnitrosvalové a mezisvalové koordinace) a různého využití vynaložených sil.

### **Psychické determinanty**

V dnešním fotbale stále rychlejší a mnohem lépe organizovanější, zde se pak zvyrazňují kognitivní, emoční, volní a motivační procesy. Podle mnoha výzkumů je zřejmé, že polovinu herního výkonu tvoří psychické procesy.

Kognitivní procesy (vnímání, představy a myšlení) – získávají velký význam pro úspěšnost herního výkonu díky stále se měnící herní situaci a stále se proměňujícímu psychickému

zatížení. Slouží v průběhu utkání aktuálním potřebám řízení a organizace herních činností, regulaci podnětů a rozhodování, regulaci a kontrole motorického provedení HČJ. KP vyúsťují do psychické činnostní regulace → způsobilost hráče kontrolovat a řídit cíleně (v souladu s požadavky) a samostatně (vlastní jednání v konkrétní herní situaci). Součástí KP je pozornost.

KP-podílející se na orientaci HČ:

- Vnímání vlastních pohybů
- Vnímání cizích pohybů
- Vnímání pohybů míče
- Vnímání neměnicích se objektů

Nároky na vnímání:

- Velký objem vnímání
- Měnicí se obsah
- Nároky na přesnost
- Časový tlak
- Vysoké napětí

Ve volbě určité herní činnosti je důležité zpracování informací prostřednictvím myšlení a operativní myšlení. Kvalitu a rychlost myšlenkových procesů ovlivňuje rychlost a přesnost příjmu informací, aktivace a správné nasazení různých druhů pozornosti, taktické vědomosti, způsobilosti a zkušenosti, motivační, emoční a volní vlastnosti hráče.

Hráč se trenérovým vlivem postupně učí, díky zkušenostem a jiným činitelům rozlišovat klíčové podmínky od bezvýznamných (Dobrá, Semiginovský 1988). Velký význam zde hraje trenérova zkušenost.

Emočně motivační procesy – aktivační úroveň neboli pohotovost organismu k reakci ovlivňuje emoční náročnost situace, rozvíjení hráče, jeho odolnost vůči astmatickým emocím jako jsou strach a úzkost atd. Emočních činitelů je ve sportu i v každé sportovní hře celá řada. Dělí se na vnější a vnitřní. Vnější činitelé vzniku emoce ve sportu představují pestrou paletu situačních vlivů, mluví se o emociogenních situacích ve sportu. Před samotným utkáním vstupuje do hry jev zvaný nervozita neboli zvýšená pohotovost k emočně negativním

reakcím. Dlouhodoběji může ovlivnit sportovní výkonnost nálada sportovce, která znamená trvalejší dispozici k emočním projevům souhlasného typu (Macák, Hošek 1989).

Motivace – chceme-li porozumět chování lidí a odhadnout jakým způsobem se budou chovat v některých situacích, musíme vědět, co s nimi „hýbe“, čím jsou motivováni. Je zřejmé, že naše chtění a jednání zahrnuje vědomé, ale i nevědomé motivy. Základními motivy chování jsou potřeby.

Pojmu potřeba se v psychologii užívá synonymně s pojmy pud a motiv (Hyhlík, Nekonečný 1997). Potřeby dle Maslowa:

1. potřeby fyziologické – mezi ně patří potřeba tekutin, potravin, odpočinku, tepelného optima, sexu atd. Ale také potřeba pohybu a aktivity!
2. potřeba bezpečí a jistoty
3. potřeba lásky a sounáležitosti
4. potřeba ocenění a kladného hodnocení – potřeba obdivu, úspěchu, svobody, nezávislosti
5. potřeba seberealizace
6. potřeba znát a vědět, potřeba nalézt smysl
7. potřeby estetické

Lidé jsou schopni a ochotní vykonat často až nepředstavitelné věci, ale musí k tomu být silně motivováni. Získávají tím „zaměřenost“ na cíl „ochotu“ podstoupit i tvrdou řeholi, protože cíl má pro ně velmi vysokou hodnotu.

Lidé se silnější potřebou dosáhnout vysokého výkonu se zpravidla rychleji učí, jednají s vyšší intenzitou, stavějí si náročnější cíle a mají tendenci dokončovat zadanou činnost. (Hošek, Man 1985). Je možné říci, že jsou cílevědomější. Ukazuje se, že má-li člověk jasně vytyčený cíl, je jeho jednání pravděpodobně kompaktnější, bez větších výkyvů, má se k čemu „upnout“.

Volní procesy – jsou považovány za vnitřní předpoklad složité volní aktivity člověka, tj. lidského jednání. Souvisí s jednou z nejdůležitějších a nejzáhadnějších vlastností člověka – vůlí. Volní složky mají složku excitační a inhibiční (budivou a tlumivou). Excitační je zastoupena pobízivým sebepříkazem „musíš!“ a inhibiční představuje brzdící sebekontrolu

v případech nerozumné tvrdohlavosti, nebezpečných rizik apod. V praxi je více nárokována první složka, ale úspěšné jednání vyžaduje součinnost obou (Hošek, Hátlová, 2006).

Deformační faktory – Výsledek působení rušivých vlivů je limitujícím činitelem individuálního herního výkonu. Rušivé vlivy dělíme na exogenní a endogenní. Mezi ně patří například klimatické podmínky, diváci, prostředí, únava, tvrdě vedený boj atd. Odolnost proti rušivým vlivům je způsob hráče vykonávat danou činnost v podmínkách působení deformačních faktorů bez výrazného snížení efektivnosti činnosti.

Deformační faktory mají negativní vliv na funkci hybného systému a vedou k částečné nebo úplné diskoordinaci, zejména u pohybů s vysokými nároky na přesnost. Prokázalo se však, že odolnost přesnosti vůči deformačním vlivům je trénovatelná, pokud se navodí podmínky herního zatížení, vedoucí ke zvýšené činnosti srdečně cévního a dýchacího systému (Dobrá, Semiginovský 1988).

### **2.2.3 Tréninkový proces a tréninková praxe ve fotbale**

Fotbalový trénink se skládá z cyklů. Jednotlivé cykly tvoří hodiny věnované přípravě (trénování) a hodiny věnované utkání. Obecně platí, že hodin strávené přípravou by mělo být více, nebo stejně, než času stráveného hraním utkání. Celý trénink se pak skládá z taktického, technického a kondičního nácviku.

Při taktickém nácviku by si hráči měli co nejvíce osvojit fotbalové dovednosti. Tedy díky taktickým pokynům trenéra a jejich procvičování změníme pomocí nepozorovatelných procesů jejich herní chování a přizpůsobíme se tak taktice celého mužstva. Tento druh je využíván při tréninku kolektivu, při němž se nejvíce nacvičuje činnost jednotlivce v kombinační hře a pojetí herního systému, což má velký vliv na způsobilost celého družstva, ale i jednotlivých hráčů v utkání. Při technickém nácviku převládá specifická herní činnost, která se zdokonaluje nacvičováním např. standardních situací, soubojem jeden na jednoho a střelbou. Výsledkem pak je technická vyspělost hráče. Organizace tohoto tréninku by měla být vhodně doplňovaná odpočinkem, kondiční a taktickou přípravou. Při kondičním nácviku je vytvářena nespecifická základna herního výkonu, která je procvičována běháním, skákáním, strečinkem atd. Procvičuje se zde funkční činnost organismu a kondiční kapacita hráče. Výsledkem pak je vytrvalost a rychlost hráče. Utkání má pro trenéra kontrolní funkci, kdy

zjistí, co se vlastně hráči naučili, a co potřebují ještě vylepšit. Hráči by zas měli do utkání jít s určitou motivací, aby se trenérovi ukázali. A on se jim pak odmění pozicí v základní sestavě.

První, co je důležité, je sehnat dostatečný počet lidí, aby šli vytvořit minimálně dva týmy. Dále je potřeba vhodná obuv na trávu se špunty, nebo kolíky a do tělocvičny boty s pevnou podrážkou opatřenou protiskluzovou hmotou. Před započítím jakéhokoli tréninku, či utkání je třeba se řádně rozcvičit, aby nedošlo k nějakému zbytečnému zranění, nebo zkracování svalů. Zvláště důležité je rozpohybovat kolena s kotníky, protože jsou nejvíce namáhané. Neméně důležité je protažení i ostatních částí těla např. horních končetin, břišních, zádočných a krčních svalů. K fotbalovému tréninku ještě patří posilování v posilovně, kde je třeba posilovat horní i dolní partie, což se velmi dobře uplatní při osobních soubojích. Toto cvičení je zapojeno především do zimní přípravy.

### **Tělesná zdatnost a výkonnost**

Je to základní pohybová schopnost. Na její úrovni záleží, jak jsme zdatní výkonní, jak rychle a dovedně splníme požadovaný úkol. Sílu tedy potřebují rozvíjet všichni, muži, ženy i děti, ovšem každý přiměřeným způsobem. Pro rozvoj síly je velmi důležité u každého jedince správně odhadnout úroveň jeho základní síly. Chceme-li potom tuto úroveň udržovat, popřípadě ještě zvyšovat, musíme při cvičení vyvinout větší úsilí, než na jaké je organismus adaptován běžnou denní činností. Jedině tak vzniknou růstové impulsy ve tkáních a se vzrůstem svalové hmoty vzroste i svalová síla.

Posilovací cvičení mají několik druhů. V domácí gymnastice se nejčastěji vyskytují tyto:

1. Cvičení konané zvolna s přemáháním odporu vytvářeného vlastní nebo cizí silou či váhou (cvičení ve dvojicích, cvičení s náčiním – s činkami, expandery, gumovými šňůrami, popruhy, atd.).
2. Cvičení konaná ve zrychleném cvičebním tempu- tzv. rychlostně silová cvičení. Svalová smrštění jsou tím intenzivnější, čím rychleji se mění směr příslušného pohybu (např. rychlé pohyby pažemi z připažení do vzpažení a naopak).
3. Výdrž v polohách, v kterých je třeba vynaložit značnou sílu na udržení polohy (např. výdrž ve stoji na rukách).



4. Cvičení, při kterých jsou pracující svaly zatíženy jiným, neobvyklým způsobem (přenášení váhy těla na paže, na jednu nohu apod.).

Pro běžný život a denní funkce člověka je zapotřebí posilovat zejména svalstvo paží, které při nečinnosti nejrychleji ztrácí svalovou hmotu, dále svalstvo zádové, zejména v krajině hrudní části páteře, a svaly šíjové, důležité pro přímé držení těla, svalstvo břišní a svalstvo nohou. Je důležité správně odhadnout přiměřenou dávku posilovacích cvičení, tj. velikost zatížení a počet opakování cviku. Obvykle cvičíme do mírné únavy, alespoň 3krát týdně. Účinek posilovacích cvičení je nejvýraznější v prvních týdnech či měsících cvičení, zejména pokud jste před tím vůbec necvičili. Později je třeba cvičit s daleko větší intenzitou, chcete-li dosáhnout stejného přírůstku síly.

Mezi série posilovacích cvičení vsunujeme jako aktivní odpočinek cviky uvolňovací a protahovací, které pomáhají odstraňovat z tkání únavnostní látky a tím oddalují místní únavu. Tato cvičení napomáhají udržovat další cenné vlastnosti svalové tkáně- elasticitu, schopnost rychlé reakce a jemné koordinace. Zvláštní pozornost při posilování musíme věnovat dýchání. Opakované zadržování dechu by totiž mohlo vést k poruchám krevního oběhu. Proto musíme dbát na pravidelný rytmus dýchání a zdůrazňovat zejména dostatečný výdech. Rytmus dýchání se má shodovat s rytmem cvičení. Vdech se provádí zpravidla při pohybech paží vzhůru a zevnitř, při vzpřímu trupu a hlavy a při zanožení. Výdech se provádí při pohybech, při nichž se svírá dutina hrudní a břišní, např. při pohybech paží dolů a dovnitř, při předklonu trupu a hlavy, při přednožení. Před cvičením, které vyžaduje maximální silové úsilí, doporučuje se provést několik hlubokých vdechů a výdechů: vlastní cvičení provádíme při zadrženém dechu nebo při výdechu.

### **Technicko – taktická příprava**

Pro technickou přípravu je cílem vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti. Za dovednosti se pokládají získané předpoklady sportovce účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly dané specializace v souladu s příslušnými pravidly daného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce (Fajfer, 2005).

Sportovní dovednosti vznikají na základě informací o vnějším a vnitřním prostředí sportovce a jejich syntézy poskytující ucelený obraz o situaci, která má být programově řešena.

Vytváření tohoto obrazu se děje na základě informací smyslových orgánů (zrakového, sluchového, pohybového, polohového), které jsou obsahem procesů vnímání.

Taktická příprava je proces osvojování a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které umožňují sportovci vybírat v každé situaci optimální řešení a toto řešení efektivně prakticky uskutečňovat. Podstatnými atributy taktické přípravy jsou taktické znalosti a zkušenosti, jejichž úroveň podmiňuje pochopení, analýzu a adekvátnost odpovědi na vzniklé situaci. Taktická příprava by měla probíhat v tréninkovém procesu současně s přípravou kondiční, technickou či psychickou, měla by směřovat k rozvoji tvůrčích schopností sportovce. Obsahem taktické přípravy jsou především činnosti zaměřené na rozvoj taktického myšlení a taktického konání. Ve SH se s tímto záměrem uplatňují herní cvičení s proměnlivými a stabilními podmínkami, průpravné hry, hra modelovaná a vlastní volná hra. Systémovým uplatňováním těchto prostředků lze vytvořit podmínky téměř shodné s podmínkami v soutěžním utkání. Hra je charakterizována řadou herních situací (konfliktních situací), které musí hráč sledovat, vnímat, reagovat na ně výběrem optimálního řešení a toto řešení v řadě případů co nejrychleji realizovat. Výběr řešení úkolů je podmíněn úrovní tzv. taktických dovedností, jejichž základ tvoří procesy myšlení. Sportovec disponuje určitými soubory vědomostí (znalost pravidel, základních principů a postupů taktického boje, slabin a předností vlastních i soupeře), intelektovými schopnostmi (schopnost koordinace vlastního jednání, rozhodování, tvořivosti, kombinace, anticipace aj.). Široké spektrum specifických projevů inteligence související s motorikou a sociální interakcí nazýváme tzv. herní inteligencí. Nebyl prokázán vzájemný vztah (korelace) mezi výškou inteligenčního kvocientu (IQ) a úrovní hráčského výkonu. Tedy ani taktické myšlení hráče v utkání s přihlédnutím k dalším kapacitám osobnosti nekoreluje s obecnou inteligencí. Taktika je realizována prostřednictvím taktického jednání v utkání, zápase, soutěži, závodě.

Realizace herních situací vyžaduje řešení, které obsahuje na sebe navazující fáze:

1. vnímání percepce – zdokonaluje se na základě specifických vjemů při tréninku a utkáních (vnímání prostoru, rytmu, objektů – pohyb hráčů, míče atd., zdokonaluje se práh čivosti, čímž dochází k přesnějšímu rozlišení, rozpoznání podnětových situací vznikají tzv. pocity míče, skluzu aj.).
2. myšlenkového řešení intelekt – návrh, výběr řešení (někdy spojené s přijetím i riskantního rozhodnutí v určité časové tísní), proces analýzy tj. vznik, rozpoznání či

rozbor herní situace, syntézy (složení jednotlivých částí v celek), zobecňování (vystižení společných a podstatných rysů), intuitivní řešení (náhlé, nekonvenční řešení situace), kdy myšlenkové procesy probíhají mimo vědomí.

3. rozhodování efekt – vychází z intelektuálních schopností a informačních vzorců (znalosti + zkušenosti) a z podmíněných reflexů, dokonalá schopnost myšlenkového řešení = hráčská inteligence, motorického řešení tj. provedení řešení s následnou odezvou (zpětnou vazbou – oklamání, obejití soupeře, přihrávka, střelba apod.).

### **Oblast kondičních faktorů**

Kondiční příprava se dělí na silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti zde se mají aktivovat odpovídající funkční systémy, energetické zabezpečení a řízení pohybu. V případě koordinačních pohybových schopností se využívá poznatků z motorického učení. Ve fotbale jde o energetický výdej střední až vysoký, střídají se úseky s vysokou intenzitou zatížení a volnější úseky. Celková vzdálenost překonaná v průběhu utkání je v průměru 10 – 13 km za utkání, od ní se odvozuje energetický výdej. Každých 4 – 6 s dochází ke změně pohybu (sprint, chůze, poklus, stání atd.). Kondice tvoří podle odhadu 40% výkonu. Maximálně 30 % z energie v organismu využijeme na pohybovou činnost. V utkání činí energetický výdej přibližně 2,5 MJ amatéři a 5 – 6 MJ profesionálové (přednáška MUDr. V. Bunce na téma kondiční příprava ve fotbale, srpen r. 2006).

Na pokročilé úrovni se těžiště rozvoje energetických systémů přesouvá do herního tréninku, v němž se energetické systémy rozvíjejí v těsném sepětí s herními dovednostmi. Ukazuje se však, že nelze dlouhodobě udržet stálou vysokou výkonnost pouze specifickými činnostmi tzn. Herním tréninkem (Psotta, 2001).

### **Oblast osobnostních faktorů**

Osobnost je jednota všech psychických funkcí, procesů, vlastností, motivů i prožívání. Především zde zdůrazňujeme celost a jednotnost. Jednotlivé složky můžeme sice posuzovat i odděleně, ale interpretovat je musíme v celku. Jinak by nám ani nedávali smysl (Nekonečný, Skripta UK, SPN, Praha).

Ve fotbalových týmech najdeme extroverty i introverty, typy labilní i stabilní (emocionální stabilita – labilita bývá z 80 % dědičná). Důležitými faktory jsou tvůrčí taktické myšlení, anticipace, schopnost rozhodování v časovém deficitu a s totožnění hráče se sociálními normami skupiny (přijmout společné cíle).

### **Oblast somatických faktorů**

Jako relativně stálé a ve značné míře geneticky podmíněné činitele hrají ve sportu významnou roli. Týkají se podpůrného systému tj. kostry, svalstva, vazů a šlach, a z velké části vytvářejí biomechanické podmínky konkrétních činností (Dovalil a kol., 2002).

K hlavním somatickým faktorům patří:

- výška a hmotnost těla
- délkové rozměry a poměry
- složení těla
- tělesný typ

Ve složení těla lze rozlišit aktivní tělesnou hmotu (svalstvo) a tuk. Kromě aktivní tělesné hmoty je důležité složení svalu z hlediska zastoupení svalových vláken. V současném pojetí hry mají převahu atletické, rychlostní typy – odolné, schopné vyhrávat tvrdé osobní souboje. Morfologicky, z hlediska procentuálního zastoupení svalových vláken tedy především hráči s převahou rychlých glykolytických a oxidativně-glykolitických vláken (Havlíčková 1997).

#### **2.2.4 Charakteristika dorostenců věkové kategorie 16 až 18 let**

Jedná se o poslední vývojové stádium mezi dětstvím a dospělostí. Vyznačuje se postupným vyrovnáním pubertálních nesrovnalostí a disproporcí a dokončováním růstu vývoje. Zatímco v růstu a tělesném vývoji dochází později již jen k nepatrným změnám, vývoj, hlavně ve společenském utváření pokračuje dál. Koncem období se pozvolna dovršuje tělesný vývoj, projevuje se to v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla: srdce, plic, svalů, zesílení kostí, šlach aj. Na rozdíl od předchozích let, která jsou obdobím přestavby organismu, jde nyní o jeho dobudování. Předpoklady k intelektuální činnosti byly položeny a rozvíjeny již dříve. Vývoj v této oblasti pokračuje k vysoké úrovni abstraktního myšlení, zjemňují a zdokonalují se jeho logické komponenty. Dosahuje se plné schopnosti logického usuzování,

chápaní i nejsložitějších pojmů, využívání analýzy i syntézy. Prohlubuje se citová oblast, vytváří se vyhraněný až nekompromisní smysl pro pravdu, spravedlnost, čest či právo. Člověk se utváří jako osobnost a duševním vývojem se již příliš neliší od dospělých.

V tomto věkovém období se dosahuje nejvyšší úrovně koordinace pohybů, dochází výraznému nárůstu svalové síly, zlepšují se rychlostní schopnosti i díky zvyšování silových schopností dolních končetin. Maximum předpokladů k dlouhodobé vytrvalosti a zlepšování schopnosti pracovat při zatížení rychlostně vytrvalostního charakteru doprovázeného tvorbou laktátu (Votík, 2001).

Od 16 let je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky, koncem dorosteneckého věku přichází doba maximální trénovanosti. Organismus je připraven i na anaerobní zatížení. Pokračuje zdokonalování techniky až do potřebných detailů. Větší důraz a pozornost se přesouvá na taktickou přípravu. Mohou se projevit průvodní znaky věku, jako odmlouvání, vzdor, hrubost či problémy s životosprávou a absencemi na trénincích i v souvislosti se vztahy k opačnému pohlaví. Problémy s mladými fotbalistkami plynou i z toho, že zvýšené nároky i první významnější úspěchy přicházejí v době, kdy nejsou zcela vyhraněnými osobnostmi.

Trenérsko-pedagogický přístup:

- specializovaná sportovní příprava, zdokonalování techniky a větší důraz na taktiku
- důraz na oblast silovou a vytrvalostní
- řízená příprava na sportovní soutěž, důraz na aktivitu, tvořivost a nápaditost ve sportovní činnosti, spojování osobních zájmů s celospolečenskými
- rozvoj schopnosti sebekritiky, přístup trenéra: takt, tolerantnost, čestnost
- vedení k samostatnosti a odpovědnosti za svoje jednání (Dovalil, 1992)

Hráči v dorosteneckém věku by již měli umět:

- bezpečně ovládat základní techniku (dynamickou a variabilní) za časového a prostorového tlaku, herní situace řešit samostatně, tvořivě, za pomoci spoluhráčů, jednotlivé části spojovat v celek
- uplatňovat osvojené dovednosti v jednotlivých hráčských rolích
- zkoordinovat náročné tréninkové úkoly se způsobem života

- techniku zásadně rozvíjet ve spojení s taktikou (reakce na herní situaci, nalezení odpovídajícího řešení-taktika, způsob provedení-technika (technické možnosti určují taktiku
- umět hrát ve hře 7:7, 11:11 *2. co to je umět hrát*
- zdokonalovat kondiční připravenost v součinnosti s technikou a taktikou, využívat kondiční připravenost v utkání tak, aby po celý zápas byl ochoten odolávat únavě po zatížení
- rozvoj silových schopností provádět většinou individuálně nebo ve skupinách
- umět sestavit plán domácí gymnastiky zaměřený na uvolňovací a protahovací cvičení
- rozvoj kondiční připravenosti nespecifickými prostředky (doplňkové sporty využívat jako pohybovou reakci)
- nalézt si post, který mu vyhovuje současně s hráčskou rolí
- vytvořit míru spoluzodpovědnosti za svůj fotbalový vývoj
- zvládat určitou míru samostatnosti při řešení životních problémů (Fajfer, 2005)

## 2.2.5 Výchova osobnosti ve sportu

Jestliže se zeptáme, jaké charakterové vlastnosti sport vychovává, budeme hovořit o rozhodnosti, sebekontrola, loajalitě, spolupráci, odvaze, vytrvalosti, sebedůvěře, poctivosti atd. Praxe četné příklady přináší a i dosud přináší, není to však tak jednoduché a jednoznačné. Sport je v tomto ohledu vyzdvihován i zavrhován, zejména v souvislosti s některými jevy sportu vrcholového. Je-li cílem sportu dosažení určitého výkonu, pak jde o metu pozitivní i z hlediska hodnot, které může taková aktivita přinášet. Bohužel jsme často svědky hypertrofie úspěchu (vítězství za každou cenu). Pozitivní hodnoty sportu se pak vytrácejí. S cílem sportu je pak spojen problém hodnot. Stručně řečeno hodnocení je odhalování úlohy jednotlivých faktorů lidského života vzhledem k vkřičenému účelu a k tomu hledání vhodných kritérií, zejména kritéria finální hodnoty. Trenérská práce je založena nejen na vědomostech, ale i trochu na umění v tom smyslu, že trenér musí mít cit pro to, jak dělat závěry a rozhodnutí vedoucí k úspěšným výsledkům. Jeho kontroly by však měly být opatřeny o dostatek empirických informací souvisejících s danou situací a o hodnoty sportovní aktivity.

Výchovným působením ve sportu se rozumí uplatnění záměrně volených opatření, jimiž trenér vykonává určitý vliv na svěřence tak, aby působil na jejich osobnost. Působení by mělo být citlivé, s pochopením vnitřního světa mladého sportovce, nicméně promyšlené na základě perspektivních koncepcí. Záleží na utváření postojů. Ty jsou totiž získané, nikoliv vrozené. Na rozdíl od vlastností osobnosti, které jsou pozitivní i negativní a mají čtyři dimenze: směr, intenzitu, rozsah a trvání. Postoje vznikají nápodobou, zráním, racionálně i na základě emočních reakcí. Mladý adept sportovní slávy brzy pozná, že cesta k dobrému výkonu je dlouhodobá a někdy trnitá, ale při dobrém vedení se projevy osobnosti, které jsou s touto cestou spojeny, zpevňují a případně i přenášejí do jiných životních oblastí. A to je vlastně ten největší přínos sportu k rozvoji společnosti, o který bychom měli usilovat. Mnozí bývalí sportovci si tento přínos uvědomují (Dovalil a kol., 2002).

Sport je komplexní činnost, v níž se každý sportovec uplatňuje celou svou osobností. Nemůžeme však pominout mentalitu a zaměřenost mladých sportovců. Je nutno vycházet ze sportovních činností samotných a veškeré výchovné působení s nimi spojovat. Jen tak máme dobrý předpoklad, že je přijmou. I když každý trenér může uplatňovat svoje vlastní cesty, je užitečné připomenout, jak postupovat. Z pohledu výchovy klade sport na každého nároky v zásadě ve třech oblastech života. Týkají se:

1. životosprávy, režimu dne, regenerace, psychohygieny
2. překonání těžkostí ve vlastní sportovní činnosti
3. sociální sféry

## **2.2.6 Psychohygiena, režim dne, životospráva**

Sportovce a to zvláště v mladším školním věku, přitahuje sportovní činnost již sama o sobě. Ke sportu však patří i pravidelnost a dochvilnost celodenního režimu – jídla, pití, sprchování i odpočinku (spánek, regenerace, psychické uvolnění ve volném čase apod.) Tomu všemu se musí mladí sportovci učit, jde o uvědomění si významnosti těchto procedur a v tomto smyslu i získání určitých návyků. Prosazovat zdravotní zdůvodnění sportovních činností u mladých sportovců je někdy dost obtížné, protože většina z nich bere zdraví v tomto věku jako naprostou samozřejmost, o kterou nemusí příliš usilovat. Požadavky je proto třeba akceptovat postupně. Ideální je, pokud se podaří trenérovi prosadit uvedené přístupy do vědomí jedince jako nedílnou součást životního stylu. Jde o jakýsi návod životu, v němž má své pevné místo zdraví, tělesná zdatnost, estetické prostředí, zodpovědnost za vlastní chování a jednání.



Kromě slovní argumentace ještě mnohem sugestivněji působí osobní příklad dospělých, trenéra nevyjímaje (Kocourek, 2007).

V této oblasti by trenér měl iniciovat rozvoj vědomého sebepojetí osobnosti sportovce se zaměřením na tyto vlastnosti a postoje:

- sebeuvědomování spojené s průběžným sebehodnocením
- autoregulační mechanismy (sebeovládání)
- zodpovědnost za své chování

Mezi technicky, takticky a fyzicky vyrovnanými závodníky vítězí ten, který je na tom v současném okamžiku lépe psychicky. Z toho pramení požadavek psychologické přípravy sportovců a také požadavek dodržování pravidel duševní hygieny.

### **2.2.7 Rozbor děje utkání**

Podle Navary (1986) tvoří rozbor děje utkání herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy.

#### **Herní činnost jednotlivce**

Herní činnost jednotlivce je shrnutí dvou složek, které jsou v průběhu utkání neoddělitelné. Jde o stránku technickou, kterou chápeme podle způsobu provedení herní činnosti hráče a o taktickou stránku, která úzce souvisí s vnímáním, pochopením dané herní situace a následným vlastním řešením dané situace.

Herní činnosti jednotlivce dělíme na útočné a obrané. Útočné činnosti jsou hra bez míče (výběr místa), přihrávání, zpracování míče, vedení míče, obcházení soupeře a střelba. Obrané činnosti jsou obsazování hráče s míčem, obsazování hráče bez míče, obsazování prostoru, odebírání míče.

#### **Útočné činnosti jednotlivce**

Hra bez míče (výběr místa) – je neustálý účelný pohyb hráče po hřišti v každé části útočné fáze hry. Umožňuje co nejlepší a nejúčelnější individuální nebo skupinové řešení herních úkolů a je předpokladem týmové hry (Votík, 2001).



Fotbal při hře bez míče od hráčů vyžaduje vysokou úroveň kondiční připravenosti, schopnost rychlé a přesné orientace v prostoru a čase, správné zhodnocení herních situací, předvídání vývoje herních situací, dokonalé porozumění a součinnost se spoluhráči, vysoká úroveň volní aktivity a uplatnění klamných pohybů.

Výběr místa má tři základní formy:

- Uvolňování – odpoutání se od hráče soupeře a získat tak výhodné postavení.
- Nabíhání – nabíhání do volného prostoru s cílem získat výhodné postavení.
- Únik – obvykle navazuje na uvolnění nebo nabíhání.

Špatnou činností je především nedostatečná orientace v herní situaci, nerespektování pohybu spoluhráče či soupeře a nevyužití celého prostoru hrací plochy. Provede-li nebo provádí-li hráč nějakou ze zmiňovaných činností je úspěšnost akce snížena.

Přihrávání – je záměrné usměrnění míče nohou, hlavou nebo jinou částí těla spoluhráči. Větší zodpovědnost za přihrávku má hráč, který ji uskutečňuje tedy hráč přihrávající. Vzhledem ke stále zrychlujícímu a variabilnějšímu hernímu pojetí vyžaduje fotbal včasnost, přesnost, rychlost a optimální výšku přihrávky.

Přihrávání můžeme dělit na:

- Podle části těla, kterou je míč přihráván
- Podle vzdálenosti letu míče
- Podle směru letu míče
- Podle výšky letu míče
- Podle rotace míče
- Podle rychlosti letu míče
- Vzhledem k hráči, kterému je přihráváno
- Vzhledem k obsazení soupeře
- Podle předcházející činnosti

Dolista (2002) v diplomové práci analyzoval chybná řešení u hráčů Sparty Praha a přihrávání bylo ze 41 % příčinou všech ztrát. Lantora (2007) ve své práci uvádí 37,5 % neúspěšným přihráváním. Kvalita přihrávání samozřejmě závisí také na kvalitě soupeře, jak dokáže na hráče s míčem vyvinout tlak, momentální formě hráče provádějícího přihrávání a jak hráč provádějící přihrávání dokáže odolávat deformačním vlivům (kvalita hrací plochy, počasí, diváci).

Zpracování míče – jde o herní činnost jednotlivce, kde se hráč pomocí zpracování zmocňuje míče a dostává ho pod svoji kontrolu. Současný fotbal vyžaduje zejména zpracování míče v pohybu pod tlakem napadajícího soupeře. Jedná se o usměrnění míče prvním dotykem do předpokládaného směru pohybu nebo požadovaného prostoru.

Rozlišujeme tři způsoby zpracování míče:

- Převzetí míče – jde o zpracování míče hráčem v klidu nebo v pohybu.
- Tlumení míče – jedná se o zpracování polovysokých a vysokých přihrávek, kdy hráč po dopadu míče na zem zabrání jeho odrazu plochou nohy nebo jinou částí těla.
- Stahování míče – jde o zpracování míče letícího vzduchem před dopadem na zem po polovysokých a vysokých přihrávkách.

Z hlediska taktiky lze říci, že je důležité ovládat všechny způsoby zpracování míče, protože co nejúčelnější řešení herních situací si to vyžaduje a hráč většinou nemá dostatek času a prostoru vybrat si ten, co nejlépe vládá (Votík, 2001).

Vedení míče – jedná se o jednu ze základních dovedností hráče fotbalu, při níž má hráč míč pod kontrolou. Vedení míče ve větších rychlostech je podmíněno dostatečnou úrovní koordinačních schopností. Cílem je zabránit a nedovolit soupeři odebrat míč.

Obcházení soupeře – rozumíme tím překonání hráče, který má snahu vedení míče překazit nebo mu zabránit. O způsobu provedení obcházení rozhoduje postavení a pohyb protihráče a způsoby obejítí, které hráč ovládá.

Střelba – je snaha usměrnit míč do soupeřovy branky. Pomocí chování a jednání střelce a ostatních hráčů, ale i účelné spolupráce ostatních spoluhráčů je důležité vytvářet vhodné střelecké

příležitosti. Mnoho střeleckých situací vyžaduje okamžité řešení, proto by měl hráč při střelbě umět použít i slabší dolní končetinu. Střelba slabší dolní končetinou má v utkání značný význam právě vzhledem k relativně časté střelbě v blízkosti branky, kdy o její úspěšnosti rozhoduje spíše její rychlost a neočekávanost než přesnost a razance.

### **Obranné činnosti jednotlivce**

Obranná činnost je povinností každého hráče. Pro obrannou činnost jednotlivce je důležitá výbušná síla dolních končetin, zhodnotit situaci, rozpoznat přednosti a nedostatky soupeře, dostatečná úroveň volných vlastností a komunikace se spoluhráči. K obranným činnostem jednotlivce patří obsazování hráče s míčem, bez míče, prostoru a odebírání míče.

Obsazování hráče s míčem – úkolem je zamezit nebo znemožnit soupeři činnost s míčem a navodit situaci k odebrání míče.

Obsazování hráče bez míče – význam této činnosti narůstá v okamžiku ztráty míče, čili v přechodu z útočné do obranné fáze. Každý hráč musí obsadit soupeře, ke kterému byl nejbližší v okamžiku ztráty míče. Důležité je správné postavení vzhledem k určenému hráči, míči, ostatním spoluhráčům a k vlastní brance. Obránce musí být vždy blíže k vlastní brance.

Obsazování prostoru – tato činnost je vhodná jen do okamžiku, dokud od soupeře s míčem nedochází k přímému ohrožení branky. Obránce vykrývá prostor a zpomaluje hru tak, aby se spoluhráči stačili vrátit a zároveň se snaží vytlačit soupeře z nebezpečného prostoru. Pro obsazování prostoru je důležitý cit pro herní situaci, který vychází ze schopnosti předvídat vývoj herní situace a intuice.

Odebírání míče – cílem této činnosti je získat míč pod vlastní kontrolu. Musíme se snažit dostat pomocí aktivní hry obránce do situace, která nám usnadní odebrání míče. Rozeznáváme destruktivní a konstruktivní situaci odebírání míče. Situace kdy přerušíme útok soupeře, aniž bychom založili nebo se snažili založit protiútok, se nazývá situací destruktivní. Naopak, když hráč získá míč pod svou kontrolu a plynule zahajuje přechod z obranné do útočné fáze, mluvíme o situaci konstruktivní. Současný fotbal nutí trenéry zaměřit se na nácvik a zdokonalování konstruktivního odebírání míčů a to i v situacích s větší složitostí a v podmínkách nedostatku času a prostoru.

## **Herní kombinace**

Herní kombinací rozumíme spolupráci dvou nebo více hráčů v určitém prostoru hřiště a při určité rychlosti provedení, která uskutečňuje společný taktický záměr.

Hlediska dělení herních kombinací:

- Podle počtu zúčastněných hráčů
- Podle hráčských rolí
- Podle prostoru, kde se uskutečňují
- Podle fáze hry
- Podle obsahu činnosti zúčastněných hráčů

Poslední uvedené kritérium je považováno za základní, a proto z hlediska systematiky rozdělujeme herní kombinace na útočné a obranné.

### **Útočné herní kombinace**

Cílem je uvolnit se z osobní obrany soupeře, vytvořit prostor, pozici pro střelbu, přihrávku (z hlediska prostoru do hloubky, do šířky).

Podle obsahu činnosti rozlišujeme tři základní útočné kombinace:

- Založené na přihrávce – směr, vzdálenost, výška, rychlost
- Založené na přihrávce a nabíhání – princip „přihraj a běž“
- Založené na výměně místa – křížování, přebíhání

Uplatňováním těchto kombinací se snažíme dosáhnout racionálního rozmístění hráčů po hřišti při vzájemném prolínání hráčů s různou funkcí, což ve hře klade požadavky na univerzálnost hráčů. Časté používání těchto způsobů spolupráce působí na narušování obranné rovnováhy soupeře, současně rozlišuje prostor pro činnost v útoku a také umožňuje odpoutání se od soupeře a uvolňování z osobní obrany.

## Herní kombinace obraně

Podle obsahu činnosti rozlišujeme čtyři základní obranné kombinace založené na:

- Vzájemném zajišťování – jednostranné, oboustranné, volným obráncem, při přečíslení obrany.
- Přebírání hráčů – je nutná schopnost periferního vidění a rychlé změny orientace na jiného soupeře, stejně jako rychlé změny pohybu. Podmínkou je kvalitní komunikace, zvláště v okamžiku přebírání.
- Zesíleném obsazování hráčů – zdvojování či ztrojování se využívá v prostorech, kde je činnost soupeře s míčem omezována (u pomeznic čar), při zesilování nebezpečných prostorů pro vlastní branku nebo proti velmi dobrým hráčům soupeře.
- Činnosti při vystavení soupeře do postavení mimo hru – důraz je kladen na součinnost mezi bránícími hráči i bránícími hráči s brankářem, který musí rychle reagovat na nevydařené vystavení do postavení mimo hru a včas vyběhnout proti míči.

Cílem herních kombinací je především sladění konkrétních způsobů provedení herních činností jednotlivců v čase a prostoru, což znamená optimální koordinaci herních činností jednotlivců při řešení daného úkolu (Votík, 2001).

## Herní systémy

Rozlišujeme tři fáze útočného systému (základní, vedení, zakončení) uskutečňované v různých prostorách hřiště (kolem pomeznic čar nebo středem hřiště).

### Útočné herní systémy

Systém postupného útoku – je založen na kombinační hře většího počtu při zorganizované obraně soupeře. Úspěšnost podmíněna odpovídajícím výběrem místa, časově a prostorově koordinovanou součinností, technickou a taktickou úrovní hráčů umožňující variabilitu kombinační hry.

Systém rychlého protiútoku - založen na co nejrychlejší proniknutí k soupeřově brance (na 2-3 přihrávky) při nezorganizované obraně soupeře. Úspěšnost podmíněna vhodnými typy

hráčů. Schopných rychle se rozhodnout a rychle řešit (rozhodující kvalita psychických procesů – čtení hry, předvídání a motoriky – technická úroveň a rychlost reakce a lokomoce) při odpovídající kondiční připravenosti.

Systém kombinovaného útoku – je založen na spojení a využití typických struktur postupného útoku a rychlého protiútoku. Různé varianty prolínání těchto systému hry. Např. útok založen jako kombinovaný a soupeř se dopustil chyby umožňující vést a zakončit rychlým protiútokem nebo útok založen jako rychlý protiútok, soupeř stačil zareagovat a tak fáze vedení a zakončení vedena formou postupného.

### **Obranné herní systémy**

Systém zónové obrany – je založen na zodpovědnosti každého hráče za určitý prostor. Důležitá kompaktnost chování celého družstva – součinnost všech hráčů v obrané fázi hry. Systém umožňuje postupné zajišťování a přebírání hráčů soupeře. V případě špatné spolupráce dochází ke ztrátě soudržnosti a celistvosti obrany mužstva. V současném fotbale je více variant zónové obrany:

- stažená
- vysunutá
- orientovaná na míč
- zónová obrana s obranou řadou v linii v současné době považovaná za progresivní pojetí.

Systém osobní obrany – klasicky pojatá osobní obrana (každý hráč mužstva osobně obsazuje určeného hráče soupeře) se v současném fotbale téměř nevyskytuje. Systém osobní obrany se spíše využívá v určitých úsecích hry (např. při kopu od soupeřovy branky, při aktivním tlaku). Zásady osobního bránění se využívají v systému kombinované obrany.

Systém kombinované obrany – někteří hráči obsazováni osobně, ostatní zónově. Je založen na snaze co nejúčinněji eliminovat vybrané hráče soupeře (těsným, osobním obsazováním). Nejčastěji se uskutečňuje v pásnu, ze kterého lze přímo ohrozit branku.

### 3 CÍLE A ÚKOLY

Na základě charakteru a definice problému, tak jak byl výše popsán, jsme stanovili tři hlavní cíle šetření:

#### 3.1 Cíle

- Sledováním určit příčiny chybných řešení činností v herním výkonu hráčů v dorostenecké kategorii.
- Určit podstatná chybná řešení v kritických činnostech v individuálním a týmovém herním výkonu fotbalové mládeže 16 – 18 let.
- Na základě zjištěných poznatků stanovit didaktické technologie vedoucí k odstraňování zjištěných nedostatků v tréninkovém procesu mládeže 16 – 18 let.

#### 3.2 Úkoly

Vzhledem k cílům práce byly vytyčeny následující cíle dílčí úkoly:

- Nabýt dostatek teoretických znalostí a studium odborné literatury důležité k vypracování práce.
- Pořídit DVD záznamy z vybraných utkání st. dorostu FC Viktoria Plzeň.
- Provést rozbor těchto utkání a určit chybná řešení v individuálním a týmovém herním výkonu.
- Navrhnout metodologii pozorování, založenou na stanovení kvalitativních a kvantitativních kategoriích.
- Zpracovat záznamový formulář pro zapisování údajů z příslušného utkání.
- Po každém utkání slovně formulovat a vyhodnotit výsledky pozorování.
- Na základě zjištěných informací v herních činnostech stanovit didaktické postupy vedoucí k odstranění zjištěných nedostatků a rozvoji komplexního herního výkonu.

## **4 VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **4.1 Metodika a technika výzkumu**

Pro náš výzkum jsme použili metodu nepřímého pozorování. Nekonečný (1998) Pozorování dělíme na introspekci a extrospekci. Existuje pozorování zjevné, nebo skryté – které má tu výhodu, že nenarušuje průběh pozorovaného děje.

Podmínky úspěšného pozorování musí být:

- 1) Objektivní, tzn. zaznamenávat fakta, ne domněnky
- 2) Cílevědomé
- 3) Důkladné a podrobné, přitom má zachycovat podstatné
- 4) Musí mu předcházet důkladné studium tématu – kvalita pozorování přímo souvisí s vědomostmi
- 5) Systematické a plánovité
- 6) Spojené s aktivním myšlením, které umožňuje operativní změny a zdokonalování pozorování
- 7) Pozorování má být zakončeno slovním formulováním dosažených výsledků tj. systematickým a podrobným zápisem

V naší práci se jedná o formu nepřímého pozorování druhých tj. extrospekci, analýzu videozáznamů vybraných utkání. Zaznamenávali jsme výsledky a chování hráčů v jednotlivých situacích utkání. Snažili jsme se využít praktických zkušeností ve zkoumaném oboru. Forma pozorování vznikla syntézou dvou způsobů – kvalitativního a kvantitativního pozorování. Sledované objekty byly předem vymezeny, přesto docházelo v jeho průběhu k mnoha úpravám kategoriálního systému.

### **4.2 Kvalitativní analýza**

Termínem kvalitativní výzkum rozumíme jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace.



Pro vytvoření komplexního, holistického obrazu používáme výzkumník, který analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách. Výzkumník se snaží získat integrovaný pohled na předmět studie, na jeho kontextovou logiku, na explicitní a implicitní pravidla, která fungují v dané oblasti (Hendl, 2005).

Kvalitativní výzkum se provádí pomocí delšího a intenzivního kontaktu s terénem nebo situací jedince či skupiny jedinců. Tyto situace obvykle banální nebo normální, reflektují každodennost jedinců, skupin, společností nebo organizací. Hlavním úkolem je zjistit, jak se lidé v daném prostředí a situaci dobírají pochopení toho, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své všednodenní aktivity a interakce.

Vlastnosti základních metod kvalitativního přístupu podle Hendla (2005):

Tabulka č. 1

Metoda	vlastnost	výhoda
pozorování	delší období kontaktu	pochopení subkultury
texty a dokumenty	rozbor významu, organizace a použití	teoretické porozumění
interview	relativně nestrukturované	porozumění zkušenosti
audio a videozáznamy	přesná transkripce přirozených interakcí	porozumění průběhu

Podle Svobody (2000) je výsledek pozorování závislý nejen na tom, jaké má trenér pozorovací schopnosti, ale i na předmětu pozorování a na technice pozorování.

### 4.3 Kvantitativní analýza

Kvantitativní výzkum využívá náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaných dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování. Konstruované koncepty zjišťujeme pomocí měření, v dalším kroku získaná data analyzujeme statickými metodami s cílem je explodovat, popisovat, případně ověřovat pravdivost našich představ o vztahu sledovaných proměnných (Hendl, 2005).

Dnešní fotbal a jeho rychlý vývoj s sebou nese nutnost zkoumat a poznávat důvody jednání hráčů, způsoby řešení herních situací. Proto trenéři a odborníci upřednostňují více výsledky zjištěné kvalitativní analýzou.

#### **4.4 Kategoriální systém**

Pro potřeby zaznamenávání a třídění získaných informací byl vytvořen kategoriální systém. Kategoriální systém je popisný systém kategorií pro systematickou klasifikaci a rozřazení informací, přičemž se silněji nebo slaběji vychází přímo z nashromážděných dat (Hendl, 1997).

V případě našeho výzkumu jsme vycházeli z potřeby redukce nashromážděných dat. V průběhu šetření byly některé kategorie vypuštěny nebo je specifikuji níže.

#### **4.5 Předmět pozorování**

Zpracovány byly herní situace, kde docházelo ze strany dorostenců Viktorie Plzeň k správnému i chybnému provedení v herní činnosti jednotlivce, týmu. U soubojů jsme zaznamenávali vyhrané a prohrané situace. U přihrávek, herních kombinací jsme zaznamenávali úspěšná i neúspěšná provedení. Zvláštností byli herní systémy, kde jsme měřili to, co právě hráči v utkání v dané situaci praktikovali (nikoli to co měli určeno od trenérů) a rovněž zaznamenávali, zda byla situace vyřešena úspěšně či neúspěšně. Získané informace o herní činnosti kvantitativního a kvalitativního charakteru jsme zaznamenali na připravený formulář. Následně byla naměřená řešení kategorizována a poté kvalitně posuzována.

Využili jsme možnosti pracovat s DVD záznamy, které nám umožňovaly si opakovaně přehrát sporné situace nebo si záznam zastavit. Jsem si zcela vědom, že sledování DVD záznamu není zcela objektivní, protože není vidět celá plocha hřiště a sní spjaté potřebné souvislosti herních činností, ale přesto si myslím, že je tato metoda dostačující.

## Kvantitativní rámec pozorování

Pozorování zahrnovalo obě informační složky, kvantitativní a kvalitativní. Kvantitativní část výsledků nepřímého pozorování nám poskytla údaje kvantitativního charakteru o kritických herních činnostech – o četnosti, prostoru atd. Nesprávná provedení byla zařazována v rámci následujících kategorií:

### Kvantitativní kategorie (rámec pro výzkumné šetření):

- 1) herní činnost – při jaké herní činnosti došlo k pochybení
- 2) prostor – prostor hřiště, kde došlo k chybnému řešení
- 3) čas – technická složka

### Kvalitativní kategorie (obsahují informace kvalitativního charakteru, kvalitativní složku):

- 4) indikátory IHV – který ukazatel herní dovednosti se na ztrátě míče nejvíce podílel
- 5) stupeň obtížnosti – při jakém stupni obtížnosti došlo ke změně herní fáze

#### 1) Herní činnosti

- a) přihrávání – záměrné usměrnění míče nohou i jinou částí těla tak, aby jej mohl zpracovat. Chybou bylo určené každé nepřesné přihrání spoluhráči.
- b) střelba – pro úplnost byly zaznamenány střely mimo i na branku.
- c) Souboje 1:1 – zaznamenávali jsme střety, v jejichž důsledku došlo ke ztrátě míče či jeho získání, v útočné i obraně fázi hry a prostor hřiště v jakém se patřičný souboj odehrál.
- d) herní kombinace – záměrné jednání dvou a více hráčů podřízené jejich vzájemné a vědomé, časově i prostorově sledované spolupráci při řešení společné herní činnosti.
- e) herní systémy – způsob organizace hry družstva uplatněný v rámci a v podmínkách určitého rozestavení hráčů.

#### 2) Prostory ztrát

Všechna řešení herních činností byla zařazována podle míst, kde k nim docházelo, hrací plochu jsme tak rozdělili do tří pásem.

- a) obranné – prostor vymezený vlastní brankovou čarou a pomyslnou rovnoběžnou čarou vedenou cca 10 m před vlastním pokutovým územím.
- b) útočné – prostor mezi brankovou čarou soupeře a pomyslnou rovnoběžnou čarou vedenou cca 10 m před soupeřovo pokutovým územím.
- c) střední – prostor mezi obranným a útočným územím.

### 3) Čas

Technická složka pozorování byla zaznamenávána u zvolených herních činností pro možnost opakované kontroly posouzení herních situací.

### 4) Indikátory IHV

Kritické herní situace byly individuálně posouzeny, naše hodnocení se odráží v přisouzení indikátorů individuálního herního výkonu, které se na celkovém provedení nejvíce podíleli:

- a) technika – výběr řešení herní situace byl správný, příčinou ztráty míče bylo chybné technické provedení, špatný cit pro míč atd.
- b) taktika – výběr místa, zvolený způsob řešení herní situace, nedorozumění spoluhráčů
- c) kondice – nedostatečná obratnost, rychlost, pomalá reakce, silný vliv únavy atd.

Posouzení vlivu psychiky je problematické, dokonce i pro odborníky pracující uvnitř kolektivu. Pro pozorovatele, který sleduje utkání na DVD je správné hodnocení vlivu oblasti psychických determinant téměř nemožné. Psychické determinanty zpětně působí na kvalitu technického provedení, proto se domníváme, že chyby v technice se objevují částečně díky nim. Kognitivní procesy souvisí s výběrem správného řešení – taktikou (ta byla hodnocena zvlášť. Psychiku jsme proto přiřazovali do vztahu s technickým a taktickým provedením. Vyskytli se případy, kdy nebylo možné určitou herní činnost jednoznačně klasifikovat. V těchto případech byla vybrána herní činnost, která se subjektivně jevila jako nejbližší.

### 5) Stupeň obtížnosti

Obtížnost herních situací jsme rozdělili do tří stupňů s podle námi určenými kritérii:

- I. Herní situace, kde není hráč pod tlakem soupeře nebo deformačních faktorů a nepodléhá únavě. Má dost času a prostoru na vyřešení.
- II. Hráč je pod tlakem soupeře, ale míč má pod kontrolou, situace lze dobře řešit.
- III. Obtížné herní situace, kdy je hráč pod tlakem soupeře a herní situace nenabízí evidentní řešení. Jsou zde patrné i známky únavy či vyčerpání.

Stupně obtížnosti jsme přiřadili pouze k herním činnostem přihrávání a zpracování. Herní kombinace, systémy sami osobě vyžaduje co nejrychlejší řešení a provedení, proto jsme u nich tyto stupně nezařazovali.

#### **4.5.1 Kvalitativní část pozorování**

Analýzou údajů během šetření jsme došli k závěru, že rozhodující část práce, tedy pro stanovení opatření tréninkový proces vedoucí k rozvoji a kultivaci herního výkonu, bude širší analýza herních činností přihrávání, střelba, souboje 1:1, herní kombinace a herní systémy. Výše jmenované herní činnosti vypovídají o kvalitě herního výkonu a lze je hodnotit z hlediska kvality provedení. Jiné herní činnosti, které se podílejí na kvalitě herního výkonu jako zpracování a vedení míče tato studie nehodnotí.

Pro zaznamenávání výsledků analýz kritické herní situace byly zpracovány speciální formuláře a zvolen speciální systém znaků.

#### **4.5.2 Kategorie přihrávání**

V rámci této kategorie byly zaznamenávány tyto údaje:

- místo kde byla přihrávka provedena (kvantitativní kategorie)
- podrobné údaje kvalitativního charakteru o kritických herních činnostech tzn. způsob provedení, okolnosti herní situace atd.
  - přihrávající hráč byl v pohybu (jedním dotykem, po zpracování), přihrávající vedl míč různou rychlostí i směrem
  - přihrávající hráč přihrával z místa (jedním dotykem, po zpracování),
  - přihrávka na nabíhajícího hráče, hráč byl v pohybu nebo se právě uvolňoval různým směrem
  - přihrávka na stojícího hráče, hráč stál připraven na narážku nebo byl ze zadu obsazen

- přihrávka neadresná (přihrávka „neslepo“ do prostoru, odkop)

### 4.5.3 Kategorie střelba

Zde byly zaznamenány následující údaje:

- nohou (pravá, levá)
  - ze země
  - volej
  - halfvolej
  - přímý volný kop
- hlavou

Herní situace, ve kterých střelba probíhala, byly zařazeny do jednotlivých stupňů obtížnosti. Dále byla hodnocena střelba a přesnost zakončení, kdy střela směřovala na branku, mimo branku a v jakém prostoru se udála tj. brakové území, pokutové území, mimo pokutové území. Jenom pro orientaci jsme zapisovali góly, které se podařilo Viktorii Plzeň vsítit a zařadili je do příslušné skupiny. Góly, které Viktorie Plzeň obdržela, jsou zaznamenány jinde.

### 4.5.4 Kategorie souboje 1:1

Zde jsme zaznamenávaly údaje kvalitativního charakteru v herní činnosti souboje 1:1 ofenzivní a defenzivní z hlediska postavení k soupeři v okamžiku souboje:

- na zemi
  - čelně k soupeři
  - bočně k soupeři
  - zády k soupeři
- vzdušné
  - čelně k soupeři
  - bočně k soupeři
  - zády k soupeři

Pro přesnost jsme ještě určovali, zda byl souboj vyhrán konstruktivně (zpracování míče → pokrytí → založení ofenzivní činnosti) či destruktivně (odehrání míče do zámezí, odkop).

#### 4.5.5 Kategorie herní kombinace

V této kategorii jsme zaznamenávali údaje o herních kombinacích, které jsme nedělili jenom na útočné a obrané, ale i na úspěšně provedené či neúspěšně provedené. U útočných kombinací jsme rozdělovali údaje podle počtu zapojených hráčů (2 zúčastnění hráči, více zúčastněných hráčů).

Dále jsme úspěšné útočné kombinace dělili na:

- založené na přihrávce
- založené na přihrávce a nabíhání
- založené na výměně místa

Neúspěšné útočné kombinace jsme dělili stejně, akorát jsme k nim přidali příčinu neúspěchu.

Příčiny neúspěchu byly rozeznávány jako:

- nepřesná přihrávka
- vystižení úmyslu soupeřem
- nesouhra (nedorozumění)
- přerušeno faulem

Obrané kombinace herní činnosti jsme rovněž dělili na úspěšné a neúspěšné. Dále jsme je dělili podle následujících kritérií:

- vzájemné zajišťování
- přebírání hráčů
- zesílené obsazování hráčů
- vystavení do postavení mimo hru

#### 4.5.6 Kategorie herních systémů

Herní systémy jsme dělili podobně na útočné a obrané, úspěšné a neúspěšné. Úspěšné útočné HS byli dále členěny podle tří druhů útoku:

- postupný útok

- rychlý protiútok
- kombinovaný útok

Útočné HS neúspěšné byli kromě druhů útoků děleny na příčiny neúspěchu a to do následujících kategorií:

- nepřesná přihrávka
- vystižení úmyslu soupeřem
- nesouhra (nedorozumění)
- přerušeno faulem

Obrané HS jsme dělili rovněž na úspěšné a neúspěšné, ale charakteristické prvky zde byli stejné a to:

- zónová obrana
  - stažená
  - vysunutá
  - orientovaná na míč
  - s obranou řadou v linii
- osobní obrana
- kombinovaná obrana

## 4.6 Výzkumný rozbor

### 4.6.1 Výsledky jednotlivých utkání

Lze říci, že cíle práce byly ve větší míře splněny a že nám měření poskytlo množství informací, jehož vyhodnocením a zpracováním se budeme zabývat dále.



## SOUBOJE 1:1

AC Sparta Praha - V. Plzeň 3:1 (U17)

VYHRANÉ														
IHV		ofenzivní						defenzivní						součet
		na zemi			vzdušné			na zemi			vzdušné			
		ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	
ÚP	kon. vyh.	3	3	2		1	2		1			1		13
	des. vyh.					1	2							3
SP	kon. vyh.	4	7	4			3	3	1		11			33
	des. vyh.			1			4				5	1		11
OP	kon. vyh.	1	2					2	2	1	1		1	10
	des. vyh.	1			1			2	7		4	3	1	19
Celkem		9	12	7	1	2	11	7	11	1	21	5	2	89

PROHRANÉ													
ofenzivní							defenzivní						součet
IHV	na zemi			vzdušné			na zemi			vzdušné			
	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	
ÚP	3	2		3	4	5							17
SP	9	7	3	1	1	9	6	3		4	1		44
OP							4	1	1	2	4	1	13
Celkem	12	9	3	4	5	14	10	4	1	6	5	1	74

ÚP - útočné pásmo  
 SP - střední pásmo  
 OP - obranné pásmo

ČS - čelně k soupeři  
 BS - bočně k soupeři  
 ZS - zády k soupeři

kon. vyh. - konstruktivně vyhrané souboje  
 des. vyh. - destruktivně vyhrané souboje

## PŘIHRÁVKY

PŘESNĚ																																	
IHV																																	
		po zemi												vzduchem												klavou						součet	
		v pohybu						z místa						v pohybu						z místa						v pohybu			z místa				
		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA		
		JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ		
ÚP	I.	1	4	7	5			1			1			1	1									1	1				1			24	
	II.		2	1	1					1					1											2					8		
	III.			1										1																	2		
SP	I.	4	4	3	23			4	2	1	2				3						1										47		
	II.			2	2			1		1											1				1			2	2		12		
	III.			2																		1									3		
OP	I.	1	1	10	13			2	3	2	1			1	1			1		6	1	1			2		3			2	51		
	II.																																
	III.																																
Celkem		6	11	26	44			8	5	5	4			2	3			4	1			6	1	2	2	1	3		6		3	4	147

NEPŘESNĚ																																
IHV																																
		po zemi												vzduchem												hlavou						součet
		v pohybu						z místa						v pohybu						z místa						v pohybu			z místa			
		NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA				
		JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ			
ÚP	I.		1		2		1								3		2		1				3	1							14	
	II.				1		1																				1		1	5		
	III.				1																									1		
SP	I.		1	1	5	1	1		1	1	3		2		3	2	1	4			1		1	1		3			1	3	36	
	II.				4											2				2		1									9	
	III.		1														1														2	
OP	I.			1	1	1			1		3		1			1	4	1		1	1		1			4			3	24		
	II.				1										1		1						1								4	
	III.																															
Celkem			3	2	15	2	3		1	2	3	3		3		3	7	7	9		2	4		8	2		3	4		2	7	95

NSH - na stojícího hráče

NNH - na nabíhajícího hráče

NA - neadresná

JD - z jednoho dotyku, PZ - po zpracování

I., II., III. - stupně obtížnosti

## STŘELBA

NA BRANKU											
IHV		Nohou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej	přímý VK				
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.										
	II.										
	III.										
PŮ	I.									2	2
	II.									1	1
	III.									1	1
mimo PŮ	I.	1									1
	II.										
	III.										
Celkem		1								4	5

MIMO BRANKU											
IHV		Nohou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej	přímý VK				
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.										
	II.										
	III.										
PŮ	I.									1	1
	II.										
	III.										
mimo PŮ	I.	2									2
	II.	1									1
	III.										
Celkem		3								1	4

GÓLY											
IHV		Nožou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej	přímý VK				
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.										
	II.										
	III.										
PŮ	I.									1	1
	II.										
	III.										
mimo PŮ	I.										
	II.										
	III.										
Celkem										1	1

BŮ - brankové území  
 PŮ - pokutové území  
 VK - volný kop  
 P - pravá noha  
 L - levá noha  
 I., II., III. - stupně obtížnosti

## HERNÍ KOMBINACE

### ÚTOČNÉ

ÚSPĚŠNÉ				
	založené na P	založené na PN	založené na VM	součet
2 ZH	3	1	1	5
více ZH	1	2	1	4
<b>Celkem</b>	4	3	2	9

NEÚSPĚŠNÉ					
		založené na P	založené na PN	založené na VM	součet
2 ZH	nepřesná přihrávka	9	4	1	14
	vystižení úmyslu soupeřem	2		2	4
	nesouhra				
	přerušeno faulem	3	1		4
více ZH	nepřesná přihrávka	6	2	1	9
	vystižení úmyslu soupeřem		1		1
	nesouhra	2		1	3
	přerušeno faulem			1	1
<b>Celkem</b>		21	8	6	36

P - založené na přihrávce  
 PN - založené na přihrávce a nabíhání  
 VM - založené na výběru místa  
 ZH - zúčastněný hráči

### OBRANÉ

	vzájemné zajišťování	přebírání hráčů	zesílené obsazování hráčů	vystavení do postavení mimo hru	součet
úspěšné	22	4			26
neúspěšné	17	2			19
<b>Celkem</b>	39	6			45

## HERNÍ SYSTÉMY

### ÚTOČNÉ

ÚSPĚŠNĚ			
postupný útok	rychlý protiútok	kombinovaný útok	součet
2			2

NEÚSPĚŠNĚ	postupný útok	rychlý protiútok	kombinovaný útok	součet
nepřesná přihrávka	13	3	6	22
nesouhra	2	1		3
vystižení soupeřem	5	3	2	10
přerušeno fanlem	2	2	2	6
<b>Celkem</b>	22	9	10	41

### OBRANĚ

	zónová obrana				osobní obrana	kombinovaná obrana	součást
	stažená	vysunutá	orientovaná na nič	s obranou řadou v linii			
úspěšné	13	1	4	1	5	4	28
neúspěšné	6	1	2	1	2	2	14
<b>Celkem</b>	19	2	6	2	7	6	42

## Hodnocení utkání:

Utkání začalo opatrně a to z obou stran. Vypadalo to, jakoby nikdo nechtěl udělat chybu. Po chvíli se začala osmělovat Viktorie Plzeň, když se pomocí křídelních kombinací začala dostávat poblíž vápna domácí Sparty. Pak po levé straně samostatně prošel krajní záložník a byl na levém kraji vápna domácích faulován. Z následného přímého kopu padl první gól utkání, když se hlavou v brankovém území na přední tyči prosadil hostující hráč. Zanedlouho však střední obránce Plzně udělal hrubou chybu, když špatným odkopem na vlastním vápně nahrál soupeři, který ihned po zpracování poslal míč po zemi do vápna a tam domácí útočník střelou pod břevno (z jednoho doteku vyrovnal) na 1:1. Zbylé dva góly padli po prohraných soubojích ve středním pásmu, ale na vlastní polovině. Odkud následovala přímá přihrávka do vápna. V těchto případech padly góly poté, co zaspala defenziva Plzně a nechala soupeře míč dorazit do branky. Po jedné opět nedohrané situaci ve vlastním vápně si obránce musel pomoci faulem, aby zamezil vstřelení dalšího gólu a byl nařízen pokutový kop, který Sparta neproměnila. V utkání bylo 147/97 (první číslo je údaj přesných přihrávek, druhé číslo je počet nepřesných přihrávek) přihrávek. Údaj o přesných přihrávkách je zkreslující, protože se mezi ně započítávají přihrávky brankáře a hráčů, kteří akci připravují v klidu na své polovině a několikrát si míč vymění. Nejvíce nepřesných přihrávek bylo v pohybu na nabíhajícího hráče 15. Nedařilo se moc vyhrávat ve vzduchu, kde ve středním a útočném pásmu zády k protihráči bylo prohráno 14 soubojů. Naopak defenzivní vzdušné souboje se podařilo vyhrát 21krát, z toho celých 11 konstruktivně. Velice slabá byla střelba, kde jsme zaznamenali (když vyčleníme střelu hlavou ve vápně) jen 4 střelecké pokusy, z toho jen jediný na branku. Herní systémy a herní kombinace končily rovněž díky nepřesné přihrávce 22 HS a 23 HK.

## SOUBOJE 1:1

Zlín - V. Plzeň 4:1 (U17), hráno 16.8. 2008.

VYHRANÉ														
IHV		ofenzivní						defenzivní						součet
		na zemi			vzdušné			na zemi			vzdušné			
		ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	
ÚP	kon. vyh.	10	3	1				1	1					15
	des. vyh.													
SP	kon. vyh.	9	1	4		1	6	7	4	2	7	3	1	45
	des. vyh.				1		7	2	5		6		1	22
OP	kon. vyh.		1			1		5	1	2	2			12
	des. vyh.							6	1		4	1		12
Celkem					1	2	13	21	12	4	19	4	2	107

PROHRANÉ													
ofenzivní							defenzivní						součet
IHV	na zemi			vzdušné			na zemi			vzdušné			
	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	
ÚP	4	2	1		1	2				1			11
SP	8	2	6	1	2	10	7	3	1	4		2	46
OP	1						5	3	1	6			16
Celkem	13	4	7	1	3	12	12	6	2	11		2	73

ÚP - útočné pásmo  
 SP - střední pásmo  
 OP - obranné pásmo

ČS - čelně k soupeři  
 BS - bočně k soupeři  
 ZS - zády k soupeři

kon. vyh. - konstruktivně vyhrané souboje  
 des. vyh. - destruktivně vyhrané souboje

## PŘÍHRÁVKY

PŘESNĚ																														
IHV																				součet										
		po zemi												vzduchem							hlavou									
		v pohybu						z místa						v pohybu			z místa				v pohybu			z místa						
		NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA		NSH	NNH	NA							
JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ							
ÚP	I.	1		1	6			1		1						1	1		1			1			15					
	II.																													
	III.																													
	I.	10	18	9	40	1		2	2	1				3		3			2		5			2	1	99				
	II.																				2	2				5				
	III.																													
OP	I.	2	5	3	10			3		1						1	3	3		1	2			1		34				
	II.																													
	III.																	1								1				
Celkem		13	23	13	56	1		6	2	3		1		3		3			3	3	10	3	3	3		2		2	1	154

NEPŘESNÉ																																						
IHV																						součet																
		po zemi												vzduchem									hlavou															
		v pohybu						z místa						v pohybu						z místa						v pohybu						z místa						
		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH			NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA	
		JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ		JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ		
ÚP	I.					1	1					3					1			1															8			
	II.				1								1																			1		3				
	III.																			1													1					
SP	I.		2	2	5		4				1	1	2				1	1		1	1		1	2									24					
	II.													1		1	1						2										5					
	III.					1																								1		2						
OP	I.				1										2	2	1			1	11	2											20					
	II.				1		1																										2					
	III.																																					
Celkem			2	2		2	6				1	4	2	2		2	1	3	4	1		1		16	4						2		65					

NSH - na stojícího hráče

NNH - na nabíhajícího hráče

NA - neadresná

JD - z jednoho dotyku, PZ - po zpracování

I., II., III. - stupně obtížnosti



## STŘELBA

NA BRANKU											
IHV		Nožou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej	přímý VK				
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.										
	II.										
	III.										
PŮ	I.	1									1
	II.										
	III.										
mimo PŮ	I.	2									2
	II.										
	III.										
Celkem		3									3

MIMO BRANKU											
IHV		Nožou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej	přímý VK				
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.										
	II.										
	III.										
PŮ	I.									1	1
	II.										
	III.										
mimo PŮ	I.	2								1	3
	II.										
	III.										
Celkem		2								2	4

GÓLY											
IHV		Nožou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej	přímý VK				
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BÚ	I.										
	II.										
	III.										
PÚ	I.	1(PK)									1
	II.										
	III.										
mimo PÚ	I.										
	II.										
	III.										
Celkem		1									1

BÚ - brankové území

PÚ - pokutové území

VK - volný kop

P - pravá noha

L - levá noha

I, II, III. - stupně obtížnosti

## HERNÍ KOMBINACE

### ÚTOČNÉ

ÚSPĚŠNÉ				
	založené na P	založené na PN	založené na VM	součet
2 ZH		1	1	2
vice ZH	3	3	1	7
<b>Celkem</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>

NEÚSPĚŠNÉ						
		založené na P	založené na PN	založené na VM		součet
2 ZH	nepřesná přihrávka	10	4	2		16
	vystižení úmyslu soupeřem	4	1			5
	nesouhra	1				1
	přerušeno faulem	2	1			3
vice ZH	nepřesná přihrávka	16	1	2		19
	vystižení úmyslu soupeřem	4	2			6
	nesouhra					
	přerušeno faulem	1	1			2
<b>Celkem</b>		<b>38</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b>52</b>

P - založené na přihrávce

PN - založené na přihrávce a nabíhání

VM - založené na výběru místa

ZH - zúčastněný hráči

### OBRANÉ

	vzájemné zajišťování	přebírání hráčů	zesílené obsazování hráčů	vystavení do postavení mimo hru	součet
úspěšné	11	2	3		16
neúspěšné	4	1	1	3	9
<b>Celkem</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>25</b>

## HERNÍ SYSTÉMY

### ÚTOČNÉ

ÚSPĚŠNÉ			
postupný útok	rychlý protiútok	kombinovaný útok	součet
3	3	4	10

NEÚSPĚŠNÉ	postupný útok	rychlý protiútok	kombinovaný útok	součet
nepřesná přihrávka	15	5	3	23
nesoulha	1		1	2
vystižení soupeřem	3	2	2	7
přerušeno faulem	2			2
<b>Celkem</b>	21	7	6	34

### OBRANÉ

	zónová obrana				osobní obrana	kombinovaná obrana	součást
	stažená	vysunutá	orientovaná na míč	s obranou řadou v linii			
úspěšné	4	6	16	14	5	1	46
neúspěšné	3	9	3	7	9	2	33
<b>Celkem</b>	7	15	19	21	14	3	79

## Hodnocení utkání:

Utkání hrané ve velkém tempu. Kde první tři góly padli podobně jako v předešlém utkání, kdy byly prohrané osobní souboje ve středu hřiště na obraně polovině. Vstup do otevřené obrany soupeř trestal v tomto utkání třemi góly. Čtvrtý gól padl po samostatné akci, když hráč Zlína prošel přes čtyři hráče a úspěšně zakončil. Plzeň korigovala z pokutového kopu, rovněž po samostatné akci levého obránce, který byl sražen v pokutovém území. Hráči Plzně podstoupili celkem 180 soubojů 107/73 (první číslo značí vyhrané, druhé číslo prohrané souboje). Zajímavé je, že z 21 vyhraných soubojů na zemi v obraném pásmu vyřešili hráči Plzně 13 konstruktivně. U přihrávek bylo naměřeno číslo 154/65, kde z toho bylo zjištěno nejvíce přesných přihrávek ve středním pásmu rovných 99. Střelba byla opět slabou stránkou hráčů Plzně. Plzeň vyprodukovala pouhých 5 střel nohou a 2 hlavou, z toho pouhé tři na branku soupeře. HS a HK se opět končili nejčastěji díky nepřesné přihrávce. Je zajímavé, že dva góly utkání padli po pokusech o osobní obranu.

## SOUBOJE 1:1

SK Slavia Praha - V. Plzeň 3:1 (U17), hráno 4. 9. 2007.

VYHRANĚ															
IHV		ofenzivní						defenzivní						součet	
		na zemi			vzdušné			na zemi			vzdušné				
		ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS		
ÚP	kon. vyh.	8	3					1	2			1		15	
	des. vyh.								1					1	
SP	kon. vyh.		3				2	4	8	1	3	1	6	28	
	des. vyh.					1	1		2	1	8	1	3	17	
OP	kon. vyh.		1					8	7	1	4	4	2	27	
	des. vyh.		1					6	7		2	2		18	
Celkem		8	8				1	3	19	27	3	17	9	11	106

PROHRANÉ													
ofenzivní							defenzivní						součet
IHV	na zemi			vzdušné			na zemi			vzdušné			
	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	
ÚP	8	5	2		1	2	3	1			1		23
SP	2	4	3			9	17	15		5		2	57
OP							8	12			2		23
Celkem	10	10	5		1	11	28	28		5	3	2	103

ÚP - útočné pásmo  
 SP - střední pásmo  
 OP - obranné pásmo

ČS - čelně k soupeři  
 BS - bočně k soupeři  
 ZS - zády k soupeři

kon. vyh. - konstruktivně vyhrané souboje  
 des. vyh. - destruktivně vyhrané souboje

## PŘÍHRÁVKY

PŘESNÉ																												
IHV																												
		po zemi										vzduchem										blavou						součet
		v pohybu						z místa				v pohybu						z místa				v pohybu			z místa			
		NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA	NSH	NNH	NA			
		JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ			
ÚP	I.			1	4			1	1	1	5														1		17	
	II.				2			1		1				1		2											7	
	III.																											
SP	I.	1	7	7	33			8	19	5	11			1											2		96	
	II.			1							1					1									1		4	
	III.																1										1	
OP	I.		2	8	17			3	5	1	1			1			1		2	2			1			1	45	
	II.															2											2	
	III.																											
Celkem		1	9	17	56			13	25	8	18			3		5			2	2	7			1			5	172

NEPŘESNÉ																														
IHV																														
		po zemi												vzduchem										součet						
		v pohybu						z místa						v pohybu						z místa										
		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH				NA				
		JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ			JD	PZ			
ÚP	I.		1		2					1	1					1		3				2		1			13			
	II.									1								1								2				
	III.														1											1				
	SP	I.	1		3	5				1	2	5				2				2		3	1			2	2	29		
II.	1								1					1			2			2					1		8			
III.				2			1												1	1							5			
OP	I.					1	1	1					1						3	4	3	6					1	21		
	II.													1						2	1	2						6		
	III.																			1								1		
Celkem		2	1	3	9		1	2	2	5	6		1			5		4	2		4	15	4	12	1			4	3	86

NSH - na stojícího hráče

NNH - na nabíhajícího hráče

NA - neadresná

JD - z jednoho dotyku, PZ - po zpracování

I., II., III. - stupně obtížnosti

## STŘELBA

NA BRANKU											
IHV		Nožou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej	přímý VK				
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BÚ	I.										
	II.										
	III.										
PÚ	I.	1									1
	II.										
	III.										
mimo PÚ	I.	1									1
	II.										
	III.										
Celkem		2									2

MIMO BRANKU											
IHV		Nožou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej	přímý VK				
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.										
	II.										
	III.										
PŮ	I.									1	1
	II.									1	1
	III.										
mimo PŮ	I.	2									2
	II.	1									1
	III.										
Celkem		3								2	5

GÓLY											
IHV		Nožou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej	přímý VK				
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BÚ	I.										
	II.										
	III.										
PÚ	I.									1	1
	II.										
	III.										
mimo PÚ	I.										
	II.										
	III.										
Celkem										1	1

BÚ - brankové území

PÚ - pokutové území

VK - volný kop

P - pravá noha

L - levá noha

I, II, III - stupně obtížnosti

## HERNÍ KOMBINACE

### ÚTOČNÉ

ÚSPĚŠNÉ				
	založené na P	založené na PN	založené na VM	součet
2 ZH	2	1		3
vice ZH	2	1	1	4
<b>Celkem</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>7</b>

NEÚSPĚŠNÉ					
		založené na P	založené na PN	založené na VM	součet
2 ZH	nepřesná přihrávka	7			7
	vystižení úmyslu soupeřem	4	1		5
	nesouhra		1		1
	přerušeno faulem	1	1	1	3
vice ZH	nepřesná přihrávka	10	5	1	16
	vystižení úmyslu soupeřem	7	1		8
	nesouhra				
	přerušeno faulem	1			1
<b>Celkem</b>		<b>30</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>41</b>

P - založené na přihrávce  
 PN - založené na přihrávce a nabíhání  
 VM - založené na výběru místa  
 ZH - zúčastnění hráči

### OBRANÉ

	vzájemné zajišťování	přebírání hráčů	zesílené obsazování hráčů	vystavení do postavení mimo hru	součet
úspěšné	15	3	1		19
neúspěšné	4	4		1	9
<b>Celkem</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>28</b>



## HERNÍ SYSTÉMY

### ÚTOČNÉ

ÚSPĚŠNÉ			
postupný útok	rychlý protiútok	kombinovaný útok	součet
2	2	1	5

NEÚSPĚŠNÉ	postupný útok	rychlý protiútok	kombinovaný útok	součet
nepřesná přihrávka	16	3	4	23
nesouhra		2		2
vystižení soupeřem	5	1	3	9
přerušeno faulem	2			2
<b>Celkem</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>36</b>

### OBRANÉ

	zónová obrana				osobní obrana	kombinovaná obrana	součást
	stažená	vysunutá	orientovaná na míč	s obranou řadou v linii			
úspěšné	7	7	19	13	3	1	50
neúspěšné	3	6	5	7	2	1	24
<b>Celkem</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>74</b>

#### Hodnocení utkání:

Vyrovnané a pohledné utkání, kde padli všechny tři góly po „centrech“ ze strany a jeden z pokutového kopu. První gól utkání padl do branky domácí Slávie, když hráči Plzně předvedli ukázkovou křídelní kombinaci na pravé straně, odkud přišel centrovaný míč do vápna soupeře. Tam hlavičkoval hráč Viktorie do brankáře a na druhý pokus kopl míč do branky. V tomto utkání hráči Viktorie Plzeň podstoupili 209 (106/103) soubojů. Naše měření ukázalo, že hráči Plzně prohráli nejvíce defenzivních soubojů na zemi čelně k soupeři 28. Nejvíce prohraných soubojů bylo zaznamenáno ve středním pásmu 57. Poměr přihrávek naměřený za utkání byl 172/86. Nejvíce chybných provedení bylo napočteno u hráčů přihrávajících z místa na nabíhajícího hráče 15. O střelbu se pokusily hráči Plzně celkem 7krát, z toho 5krát nohou a 2krát hlavou. Na branku šli pouze dvě střeli. V oblasti herních kombinací se zjistilo, že kombinace končili kromě nepřesných přihrávek 23 i vystižením úmyslu soupeřem 12. U herních systémů bylo zjištěno, že Plzeň v tomto utkání praktikovala dobře zónovou obranu s orientací na míč 19.

## SOUBOJE 1:1

V. Plzeň - Olomouc 1:1 (U17), hráno 10. 10. 2007.

VYHRANÉ														
IHV		ofenzivní						defenzivní						součet
		na zemi			vzdušné			na zemi			vzdušné			
		ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	
ÚP	kon. vyh.	4	2	1		1	1		1		1			11
	des. vyh.								1		1			2
SP	kon. vyh.	1	2		2	1		5	2	2	2	1	6	24
	des. vyh.	1	1	2			1	3	3		4		2	17
OP	kon. vyh.	4	2	2	1	2	1	2	7	1	3	2	2	29
	des. vyh.	1				1		3	4		2	1	1	13
Celkem		11	7	5	3	5	3	13	18	3	13	4	11	96

PROHRANÉ													
ofenzivní							defenzivní						součet
IHV	na zemi			vzdušné			na zemi			vzdušné			
	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	
ÚP	9	2	1	1	1	1	2	2		1	1		21
SP	2	1		2		4	17	11		3	1	1	42
OP		2					9	5	3	4	2	1	26
Celkem	11	5	1	3	1	5	28	18	3	8	4	2	89

ÚP - útočné pásmo  
 SP - střední pásmo  
 OP - obranné pásmo

ČS - čelně k soupeři  
 BS - bočně k soupeři  
 ZS - zády k soupeři

kon. vyh. - konstruktivně vyhrané souboje  
 des. vyh. - destruktivně vyhrané souboje

## STŘELBA

NA BRANKU											
IHV		Nohou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej		přímý VK			
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.										
	II.									1	1
	III.										
PŮ	I.										
	II.	1	1	1							3
	III.										
mimo PŮ	I.	1	1								2
	II.					1					1
	III.										
Celkem		2	2	1		1				1	7

MIMO BRANKU											
IHV		Nohou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej		přímý VK			
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.		1								1
	II.										
	III.										
PŮ	I.	1								2	3
	II.	1									1
	III.										
mimo PŮ	I.	2	1					1			4
	II.	1	1								2
	III.										
Celkem		5	3					1		2	11

GÓLY											
IHV		Nohou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halfvolej		přímý VK			
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.										
	II.										
	III.										
PŮ	I.	1									1
	II.										
	III.										
mimo PŮ	I.										
	II.										
	III.										
Celkem		1									1

BŮ - brankové území

PŮ - pokutové území

VK - volný kop

P - pravá noha

L - levá noha

I., II., III. - stupně obtížnosti

## HERNÍ KOMBINACE

### ÚTOČNÉ

ÚSPĚŠNÉ				
	založené na P	založené na PN	založené na VM	součet
2 ZH	2	3	1	6
vice ZH	4	4		8
<b>Celkem</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>14</b>

NEÚSPĚŠNÉ					
		založené na P	založené na PN	založené na VM	součet
2 ZH	nepřesná přihrávka	7	3	1	12
	vystižení úmyslu soupeřem	2	1	1	4
	nesouhra				
	prerušeno faulem		1		1
vice ZH	nepřesná přihrávka	11	6	2	19
	vystižení úmyslu soupeřem	5	3		8
	nesouhra	1			1
	prerušeno faulem	2	1		3
<b>Celkem</b>		<b>28</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>48</b>

P - založené na přihrávce  
 PN - založené na přihrávce a nabíhání  
 VM - založené na výběru místa  
 ZH - zúčastnění hráči

### OBRANÉ

	vzájemné zajišťování	přebírání hráčů	zesílené obsazování hráčů	vystavení do postavení mimo hru	součet
úspěšné	14	2	1	4	21
neúspěšné	10	4		1	15
<b>Celkem</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>36</b>

## HERNÍ SYSTÉMY

### ÚTOČNÉ

ÚSPĚŠNÉ			
postupný útok	rychlý protiútok	kombinovaný útok	součet
9	7	5	21

NEÚSPĚŠNÉ	postupný útok	rychlý protiútok	kombinovaný útok	součet
nepřesná přihrávka	13	8	5	26
nesouhra	2	1		3
vystižení soupeřem	3	3	2	8
přerušeno faulem	1	3		4
<b>Celkem</b>	19	15	7	41

### OBRANÉ

	zónová obrana				osobní obrana	kombinovaná obrana	součást
	stažená	vysunutá	orientovaná na nůč	s obranou řadou v linii			
úspěšné	3	6	13	8	4	1	35
neúspěšné	2	4	2	4	11		23
<b>Celkem</b>	5	10	15	12	15	1	58

Hodnocení zápasu:

Utkání, které námi sledovaná Plzeň hrála na domácím hřišti a mnohem aktivněji. To se projevilo v počtu vyprodukovaných střel 18, z toho 7 na branku a 11 mimo branku soupeře. Opět byl zaznamenán údaj prohraných defenzivních soubojů na zemi čelně k soupeři 28. Naopak 18 defenzivních soubojů na zemi bočně k soupeři bylo vítězných a z toho 10 vyřešených konstruktivně. Bylo naměřeno 161/73 přihrávek. Nepřesných přihrávek bylo nejvíce po zpracování na nabíhajícího hráče, jak z místa 14, tak za pohybu 11. Poprvé jsme si všimli, že se hráči v domácím utkání snažili vystavovat soupeře do postavení mimo hru 4/1. Nepoměrně oproti předchozím utkáním vzrostl i počet úspěšných útoků 21 (postupný útok 9, rychlý protiútok 7, kombinovaný útok 5).

#### **4.6.2 Shrnutí výsledků ze všech utkání**

Shrnutí všech sledovaných utkání v herních činnostech v kategoriích souboje 1:1, přihrávka, střelba, herní kombinace, herní systémy.

V tabulkách uvádíme součet výsledných naměřených údajů, které se ocitli ve sledovaných utkáních. Tyto údaje dále znázorňujeme i graficky.

## Shrnutí výsledků ze všech utkání

### SOUBOJE 1:1

VYHRANÉ														
IHV		ofenzivní (19,1%)						defenzivní (34,8%)						součet
		na zemi (13%)			vzdušné (6,1%)			na zemi (18,9%)			vzdušné (15,9%)			
		ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	
ÚP 8,2%	kon. vyh.	25	11	4		2	3	2	5		1	2		55 = 7,4%
	des. vyh.					1	2		2		1			6 = 0,8%
SP 26,9%	kon. vyh.	14	13	8	2	2	11	19	16	5	23	5	13	131 = 17,7%
	des. vyh.	1	1	3	1	2	13	5	10	1	23	2	6	68 = 9,2%
OP 18,8%	kon. vyh.	5	6	2	1	2	1	17	17	5	10	6	5	77 = 10,4%
	des. vyh.	2	1		1	1		17	19		12	7	2	62 = 8,4%
Celkem		47	32	17	5	10	30	60	69	11	70	22	26	399

PROHRANÉ													
ofenzivní (20,4%)							defenzivní (25,7%)						součet
IHV	na zemi (12,2%)			vzdušné (8,2%)			na zemi (18,9%)			vzdušné (6,8%)			
	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	ČS	BS	ZS	
ÚP	24	11	4	4	7	11	5	3		2	2		73 = 9,9%
SP	21	14	12	4	3	32	47	32	1	17	2	5	190 = 25,7%
OP	1	3					26	21	5	12	8	2	78 = 10,5%
Celkem	46	28	16	8	10	43	78	56	6	31	12	7	341

ÚP - útočné pásmo  
SP - střední pásmo  
OP - obranné pásmo

ČS - čelně k soupeři  
BS - bočně k soupeři  
ZS - zády k soupeři

kon. vyh. - konstruktivně vyhrané souboje  
des. vyh. - destruktivně vyhrané souboje



# PŘIHRÁVKY

		PŘESNÉ																																				
IHV		po zemi (54,6%)												vzduchem (9,3%)												hlavou (2,5%)						součet						
		v pohybu (34%)						z místa (20,6%)						v pohybu (3%)						z místa (6,3%)						v pohybu (0,9%)			z místa (1,6%)									
		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA			NSH		NNH		NA	
		JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ		JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ
ÚP	I.	4	5	9	18			4	2	3	13		1	1	1							2	8	1	2		1			1	1						77 = 8,1%	
	II.	1	2	1	5			1		2	2				1		4			1					1		2									23 = 2,4%		
	III.			2											1																						3 = 0,3%	
SP	I.	19	31	20	##	2	2	21	34	19	35			1	4		8			2			6	4							2	3				320 = 33,5%		
	II.	1		3	3			2	2	4	5						1							3	2		1			2	2				32 = 3,4%			
	III.								1											1				1								1				5 = 0,5%		
OP	I.	4	10	21	52			10	15	9	11			1	2			1		8	4	6	2	1	4	1	4					3				169 = 17,7%		
	II.			1							1						2																			4 = 0,4%		
	III.																					1														1 = 0,1%		
Celkem		29	48	59	##	2	2	38	54	37	67		1	3	9		15	1		12	4	15	18	4	7	1	8		5	10					634			

NEPŘESNÉ																																
IHV		po zemi (13,9%)												vzduchem (16,8%)												hlavou (2,7%)						součet
		v pohybu (8,8%)						z místa (5,1%)						v pohybu (6,1%)						z místa (10,7%)						v pohybu (0,8%)			z místa (1,9%)			
		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		NSH		NNH		NA		
		JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	JD	PZ	
ÚP	I.	1	2	1	6	1	2		4	1	2	3				1	5		6		1		4	4	2					1		47 = 4,9%
	II.	1			3		1			1				1			1						1	1					1	2	13 = 1,3%	
	III.				2												1				1				1							5 = 0,5%
SP	I.	2	6	8	20	2	6	2	4	6	15	1	3	3		4	5	2	5		1	3	4	2	6	1	3			3	5	123 = 12,9%
	II.	1			4					1	1			1		1	2	2		2		2	3	3					1			24 = 2,5%
	III.		1		2	1		1											1			1	1							1		9 = 0,9%
OP	I.			1	4	1	1	1	1	1		3		2			2	6	3	2	4	6	12	17	9			4			4	84 = 8,8%
	II.				2		1							1			1		2					3	2	2						14 = 1,5%
	III.																						2									2 = 0,2%
Celkem		5	9	10	43	6	11	4	9	10	16	7	3	8		6	17	10	17	5	6	12	30	30	19	1	3	4		6	12	321

NSH - na stojícího hráče

NNH - na nabíhajícího hráče

NA - neadresná

JD - z jednoho dotyku, PZ - po zpracování

I., II., III. - stupně obtížnosti

## STŘELBA

NA BRANKU											
IHV		Nohou (26.7%)								Hlavou 11,1%	součet
		ze země		volej		halřvolej		přímý VK			
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.										
	II.									1	1 = 2,2%
	III.										
PŮ	I.	2								2	4 = 8,9%
	II.	1	1	1						1	4 = 8,9%
	III.									1	1 = 2,2%
mimo PŮ	I.	5	1								6 = 13,3%
	II.					1					1 = 2,2%
	III.										
Celkem		8	2	1		1				5	17

MIMO BRANKU											
IHV		Nohou (35,6%)								Hlavou 15,6%	součet
		ze země		volej		halřvolej		přímý VK			
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.		1								1 = 2,2%
	II.										
	III.										
PŮ	I.	1								5	6 = 13,3%
	II.	1								1	2 = 4,4%
	III.										
mimo PŮ	I.	8	1					1		1	11 = 24,4%
	II.	3	1								4 = 8,9%
	III.										
Celkem		13	3					1		7	24

GÓLY											
IHV		Nohou								Hlavou	součet
		ze země		volej		halbvolej		přímý VK			
		P	L	P	L	P	L	P	L		
BŮ	I.										
	II.										
	III.										
PŮ	I.	2								2	4 = 8,9%
	II.										
	III.										
mimo PŮ	I.										
	II.										
	III.										
Celkem		2								2	4

BŮ - brankové území  
 PŮ - pokutové území  
 VK - volný kop  
 P - pravá noha  
 L - levá noha  
 I., II., III. - stupně obtížnosti

## HERNÍ KOMBINACE

### ÚTOČNÉ

ÚSPĚŠNÉ (11,2%)				
	založené na P (4,9%)	založené na PN (4,6%)	založené na VM (1,7%)	součet
2 ZH	7	6	3	16 = 4,6%
vice ZH	10	10	3	23 = 6,6%
<b>Celkem</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>39</b>

NEÚSPĚŠNÉ (50,4%)					
		založené na P	založené na PN	založené na VM	součet
2 ZH	nepřesná přihrávka	33	11	4	48 = 13,8%
	vystižení úmyslu soupeřem	12	3	3	18 = 5,2%
	nesouhra	1	1		2 = 0,6%
	přerušeno faulem	6	4	1	11 = 3,2%
vice ZH	nepřesná přihrávka	43	14	6	63 = 18,1%
	vystižení úmyslu soupeřem	16	7		23 = 6,6%
	nesouhra	3		1	4 = 1,1%
	přerušeno faulem	4	2	1	7 = 2%
<b>Celkem</b>		<b>118 = 33,8%</b>	<b>42 = 12%</b>	<b>16 = 4,6%</b>	<b>176</b>

P - založené na přihrávce  
 PN - založené na přihrávce a nabíhání  
 VM - založené na výběru místa  
 ZH - zúčastněný hráči

### OBRANÉ

	vzájemné zajišťování	přebírání hráčů	zesílené obsazování hráčů	vystavení do postavení mimo hru	součet
úspěšné	62	11	5	4	82 = 23,5%
neúspěšné	35	11	1	5	52 = 14,9%
<b>Celkem</b>	<b>97 = 27,8%</b>	<b>22 = 6,3%</b>	<b>6 = 1,7%</b>	<b>9 = 2,6%</b>	<b>134</b>

## HERNÍ SYSTÉMY

### ÚTOČNÉ

ÚSPĚŠNÉ (8,8%)			
postupný útok	rychlý protiútok	kombinovaný útok	součet
16 = 3,7%	12 = 2,8%	10 = 2,3%	38

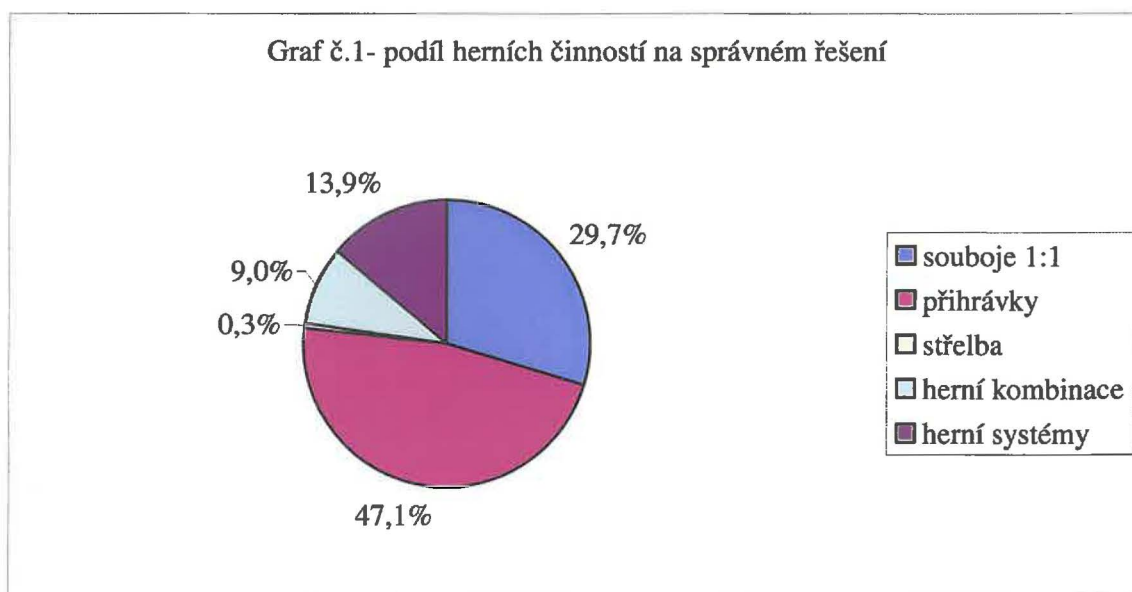
NEÚSPĚŠNÉ (35%)	postupný útok	rychlý protiútok	kombinovaný útok	součet
nepřesná přihrávka	57	19	18	94 = 21,7%
nesouhra	5	4	1	10 = 2,3%
vystižení soupeřem	16	9	9	34 = 7,9%
přerušeno faulem	7	5	2	14 = 3,2%
<b>Celkem</b>	85 = 19,6%	37 = 8,5%	30 = 6,9%	152

### OBRANÉ

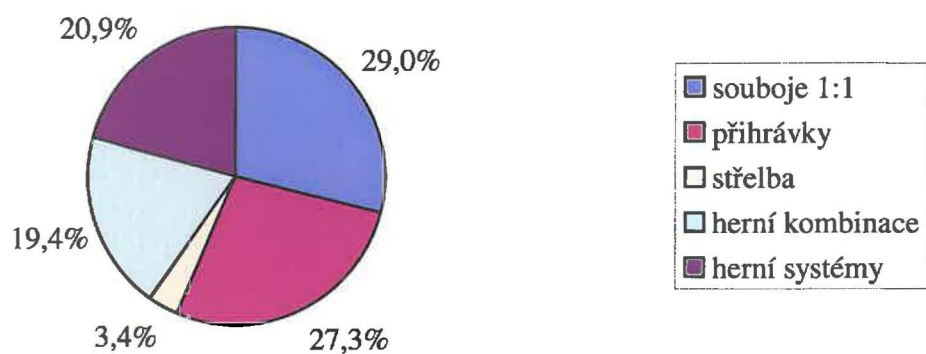
	zónová obrana				osobní obrana	kombinovaná obrana	součást
	stažená	vysunutá	orientovaná na míč	s obranou řadou v linii			
úspěšné	27	20	42	36	17	7	149 = 34,4%
neúspěšné	14	20	12	19	24	5	94 = 21,7%
<b>Celkem</b>	41 = 9,5%	40 = 9,2%	54 = 12,5%	55 = 12,7%	41 = 9,5%	12 = 2,8%	243

Z výsledných údajů je možno porovnat správná a špatná řešení herních situací, kterých bylo naměřeno celkem 2522. Správně bylo řešeno 1345 (tj. 53,3 %) herních situací a 1177 (tj. 46,7 %) bylo řešeno špatně.

Nejvyšší podíl ze všech zaznamenaných řešení má herní činnost přihrávání. Zde bylo 25,2 % tj. 634 přihrávek v utkáních řešeno přesně tj. 47,1 % ze všech naměřených správných provedení, kde tento počet přihrávek značně zvedali přihrávky při připravování akce na vlastní polovině (takzvané kolečko) bez napadání nebo slabého napadání soupeřem a 27,3 % ze všech naměřených chybných řešení bylo řešeno nepřesně, což je 321 nepřesných přihrávek. Velký podíl na naměřených řešeních byl zjištěn také u soubojů 1:1. Počet správně řešených soubojů 1:1 tedy vyhraných je podle naměřených informací 399 tj. 29,7 % ze všech správných provedení. U prohraných soubojů 1:1 tedy chybně řešených bylo naměřeno 341 neúspěšných provedení, což je 29 % ze všech chybných řešení. Střelba se podílela na tomto součtu 4krát (počet dosažených branek) správným provedením tj. 0,3 % a 41krát nepřesným provedením (součet střel na branku a mimo branku) tj. 3,4 %. Herní kombinace byli úspěšné ve 121 pokusech tj. 9 % a z 19,4 % byli řešeny neúspěšně tj. 228 pokusů, kde se nejvíce na neúspěchu podílela nepřesná přihrávka. Herní systémy byly v 13,9 % úspěšné, tedy byly 187krát řešeny správně a ve 20,9 % tj. 246 pokusech byly řešeny neúspěšně tedy chybně, kde se opět na tomto součtu nejvíce podílela nepřesná přihrávka.

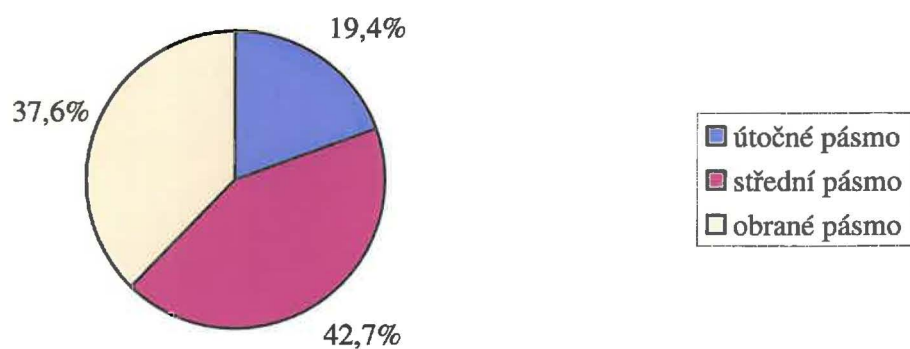


Graf č.2-podíl herních činnosti na chybném řešení

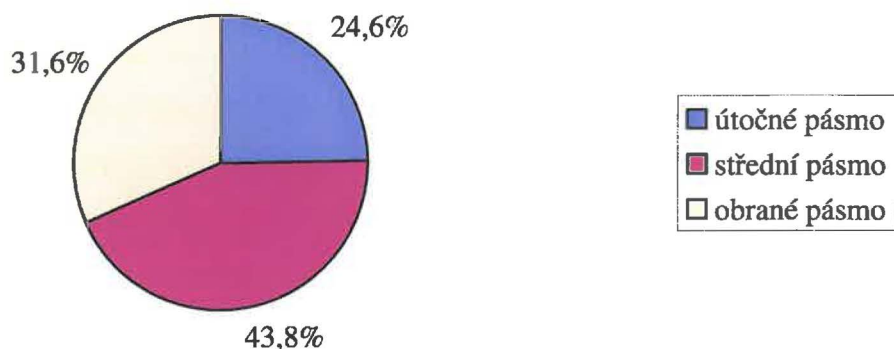


Nejčastěji docházelo k uskutečnění správných i chybných řešení ve středním pásmu oproti nejméně naměřených správných i chybných řešení v útočném pásmu.

Graf č.3-podíl správných řešení v herních prostorech



Graf č.4-podíl chybných řešení v herních prostorech



#### 4.6.3 Výsledky kvalitativního pozorování

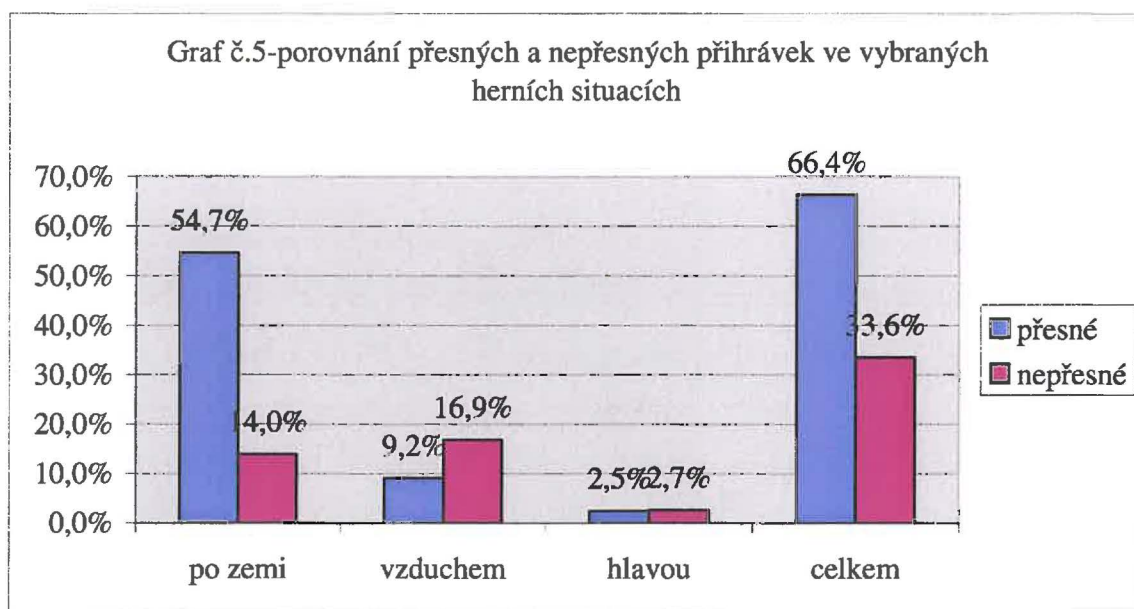
Při sběru informací jsme se zaměřili na kvantitativní a kvalitativní šetření okolností, které jsme sledovali ve zvolených herních činnostech.

##### Přihrávání

Hodnocení výsledků:

Přihrávání se podílelo z 37,9 % na všech řešeních (tj. 955). Přesné provedení se podílelo ze 25,2 % (tj. 634). Nejvíce přesných provedení bylo naměřeno u přihrávek po zemi a to v 522 případech tj. 54,7 % všech přihrávek, z toho bylo 325 tj. 34 % přihrávek v pohybu a 197 tj. 20,6 % přihrávek z místa. U přihrávek po zemi bylo naměřeno nejvíce přesných provedení v pohybu na nabíhajícího hráče a to ve 244 případech tj. 25,5 % všech přihrávek po zemi. Nepřesné provedení bylo zjištěno v 321 případech (tj. 33,6 %). Největší podíl všech chybných provedení přihrávek byl naměřen u přihrávek vzduchem 16,9 % (tj. 160 pokusů), kde největší zastoupení měli přihrávky z místa na nabíhajícího hráče 3,1 % (tj. 30 pokusů) a rovněž 3,1 % (tj. 30 pokusů) přihrávek z místa neadresné, nejvíce odkopy či nedostatečná zraková kontrola. Při přihrávání pod tlakem soupeře II., III. Obtížnost bylo zjištěno 67 pokusů (tj. 7 %). U přihrávek dnešního moderního trendu jedním dotykem bylo zjištěno 113 chybných provedení tj. 11,8 % všech přihrávek. Nejvíce chybných provedení bylo ve středním pásmu a to 156 pokusů (tj. 16,3 %). Nejméně pokusů bylo uskutečněno v útočném pásmu 65 (tj. 6,8%).





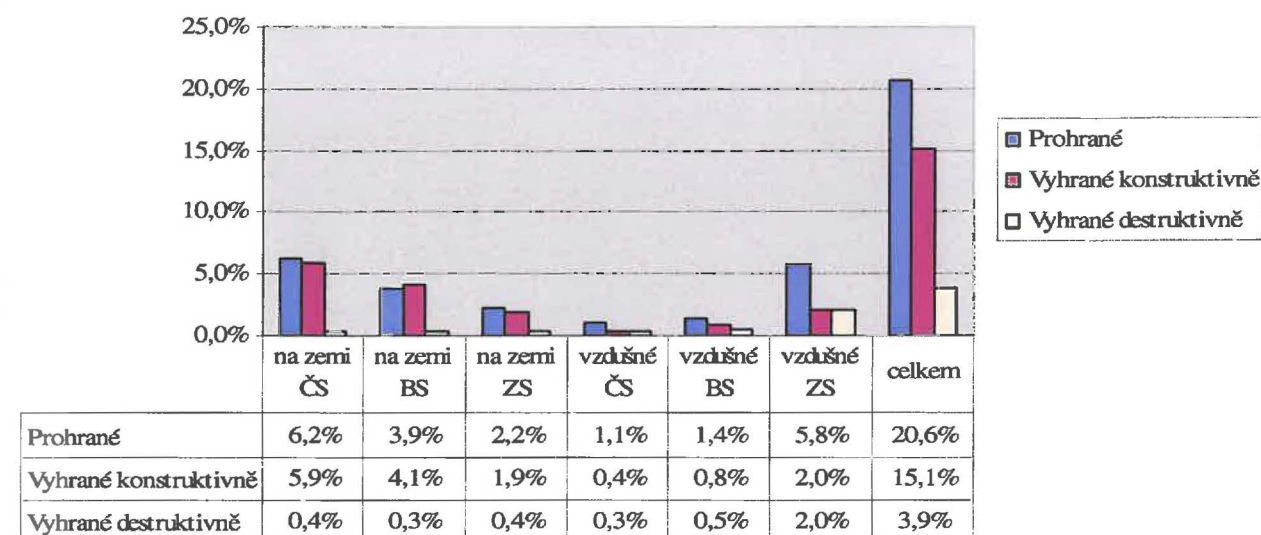
## Souboje 1:1

### Hodnocení výsledků:

Prohrané souboje 1:1 byly ve 29 % nejčastější příčinou ztráty míče s celkového počtu všech vybraných herních činností. Celkem bylo naměřeno 740 soubojů 1:1, z toho bylo 399 vyhraných tj. 53,9 % a 341 prohraných tj. 46,1 % z celkového počtu soubojů 1:1 (740=100%). U ofenzivních soubojů se jednalo především o postavení čelně, bočně a zády k soupeři. Vzhledem k hlavičkovým soubojům bylo nejvíce zastoupeno postavení zády k soupeři, kde se jednalo o 30 vyhraných soubojů, z toho 15 destruktivně, nejvíce se jednalo o prodloužení hlavou například z výkopu od brankáře nebo po dlouhém přihrávce vzduchem a 15 soubojů bylo vyhráno konstruktivně tzn. zpracování míče, obejití soupeře nebo rozehrávka. Druhý největší počet soubojů byl naměřen v ofenzivní fázi při postavení zády k soupeři 43 tj. 5,8 % ze všech soubojů 1:1. Zde bylo nejčastější příčinou špatný odhad letu míče a slabá odrazová síla. Vůbec největší počet všech soubojů v ofenzivní části byl naměřen u soubojů 1:1 na zemi ČS (čelně k soupeři) 44 tj. 5,9 % vyhraných a 46 prohraných, což bylo realizováno příčinou nejčastěji překopnutím míče, chybným krytím míče a špatnou koordinací. Nejméně soubojů 1:1 bylo naměřeno v ofenzivní fázi hry u vzdušných soubojů svedených čelně k soupeři a to 5 vyhraných tj. 0,7 % a 8 prohraných tj. 1,1 %.



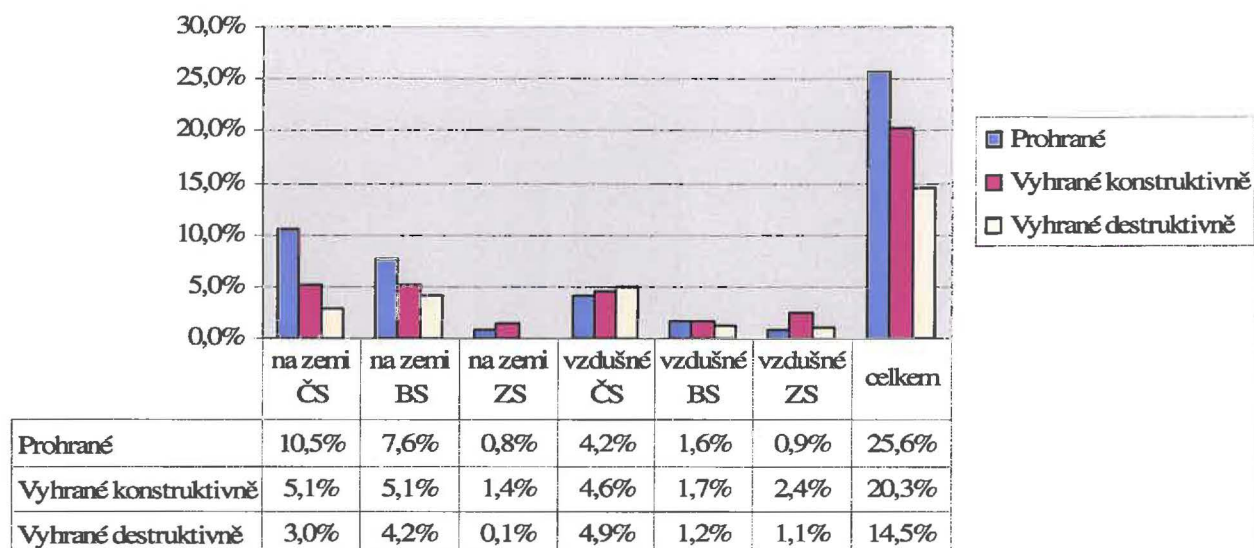
Graf č.6-ukazuje postavení k soupeři při ofenzivním souboji 1:1



Nejvíce defenzivních soubojů 1:1 bylo svedeno na zemi v čelném postavení k protihráči 18,6 % tj. 138 soubojů, z toho bylo 38 vyhraných konstruktivně tj. 5,1 %, kde šlo o obejít soupeře, překrytí míče tělem, rozehrávka a 22 vyhraných destruktivně tj. 3 % např. odkop, dále se jednalo o 10,5 % tj. 78 prohraných soubojů v důsledku nejčastěji nedůrazné hry tělem a špatné koordinace. V defenzivní části byla většina vzdušných soubojů čelně k soupeři podle předpokladu vyhrána. Šlo o 70 tj. 9,5 % vyhraných soubojů, z toho 34 konstruktivně tj. 4,6 % a 36 destruktivně tj. 4,9 % oproti 31 tj. 4,2 % prohraných soubojů 1:1. Nejméně soubojů bylo svedeno na zemi zády k soupeři, kde šlo o 11 vyhraných soubojů tj. 1,5 % a 6 prohraných tj. 0,8 %.

Nejvíce soubojů 1:1 bylo svedeno ve středním pásmu 389 tj. 52,6 %, z toho 199 tj. 26,9 % vyhraných a 190 tj. 25,7 % prohraných soubojů. Nejméně soubojů bylo svedeno v útočném pásmu 134 tj. 18,1 %, z toho 61 tj. 8,2 % vyhraných a 73 tj. 9,9 % prohraných soubojů.

Graf č.7-ukazuje postavení k soupeři při defenzivním souboji 1:1

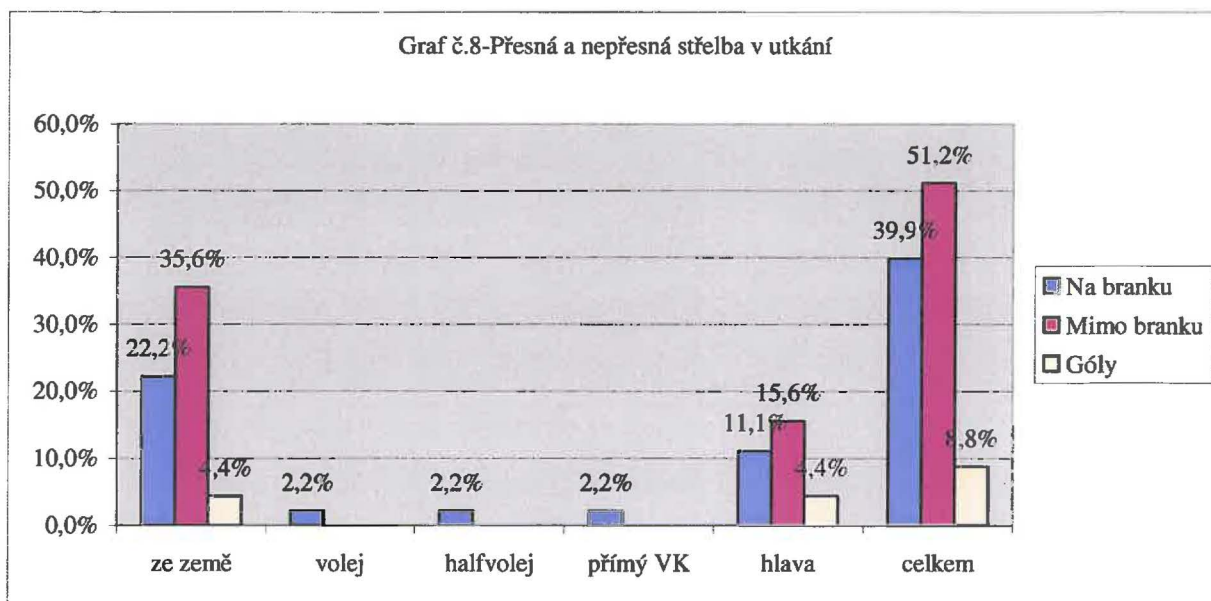


## Střelba

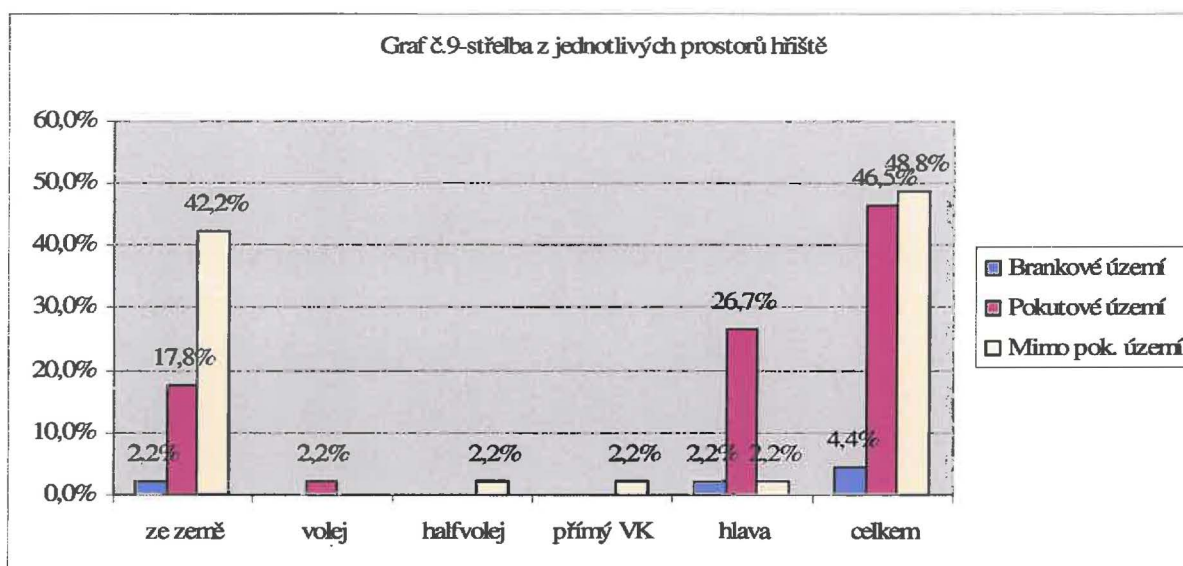
Hodnocení výsledků:

Střelba se podílela v 3,7 % na všech naměřených, zvolených herních činnostech. Nejčastěji provedené střelby bylo nohou ze země 28 tj. 62,2 %, z toho 23 tj. 51,1 % pravou a 5 tj. 11,1 % levou nohou, 10 tj. 22,2 % střel šlo na branku, 16 tj. 35,6 % mířilo mimo branku a 2 tj. 4,4 % byly góly. Poměrně velký podíl na střelbě jsme zaznamenali u střelby hlavou 14 tj. 31,1 %. Nejméně střel bylo zaznamenáno u střel z voleje 1 tj. 2,2 %, halfvoleje 1 tj. 2,2 % a přímého VK1 tj. 2,2 %.

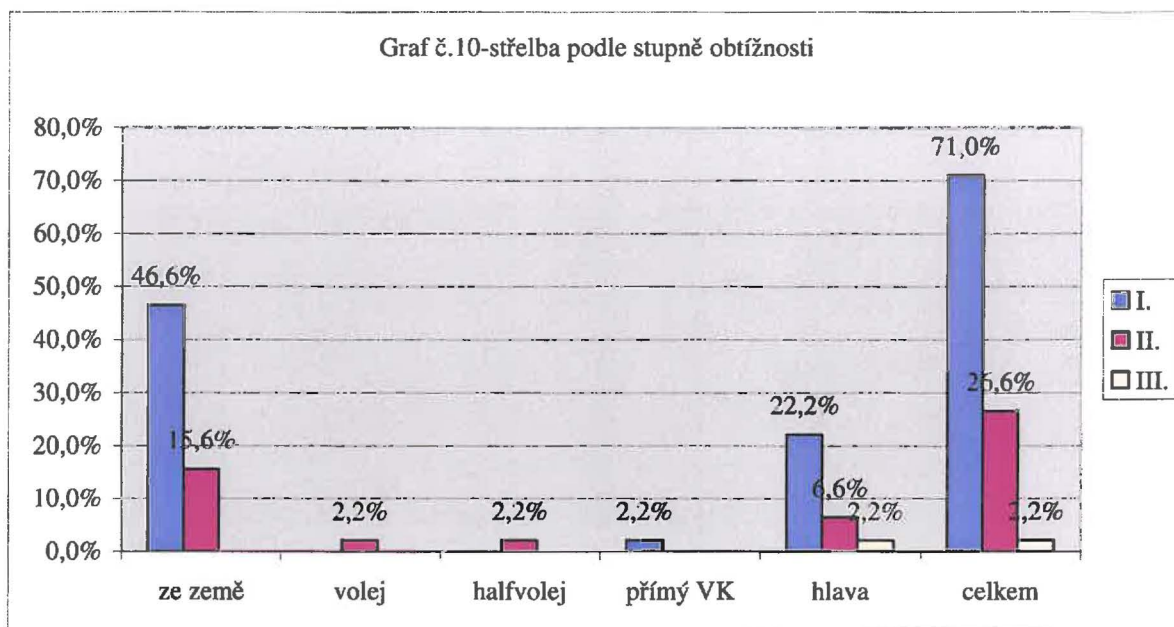
Graf č.8-Přesná a nepřesná střelba v utkání



U střelby v jednotlivých prostorech hřiště (zde BÚ, PÚ a mimo PÚ) jsme naměřili nejvíce pokusů mimo brankové území 22 tj. 48,9 %, z toho nejvíce bylo 19 tj. 42,2 % šlo ze země. Střelba mimo brankové území byla praktikována nejvíce po zpracování nebo po samostatných akcích. V pokutovém území bylo realizováno 21 tj. 46,7 % střel nejvíce hlavou 12 tj. 26,7 %, jednalo se nejčastěji o předskočení hráče nebo zakončení po standardní situaci. U střel nohou ze země v pokutovém území bylo naměřeno 8 pokusů tj. 17,8 % a 2 góly tj. 8,8 %. Nejčastěji se jednalo o střelbu uvnitř pokutového území z jednoho doteku, jako tomu bylo i u obou vstřelených gólů.



32 střel tj. 71 % bylo praktikováno bez nebo mírného tlaku soupeře a bylo z toho vyprodukováno 4 góly. Ze střel pod tlakem nebo velmi silným tlakem soupeře a časovou tísní nebylo dosaženo ani jednoho gólu. Šlo o 13 střel tj. 28,9 %, z toho nejvíce nohou ze země 7 tj. 15,6 % a hlavou 3 tj. 6,6 %.



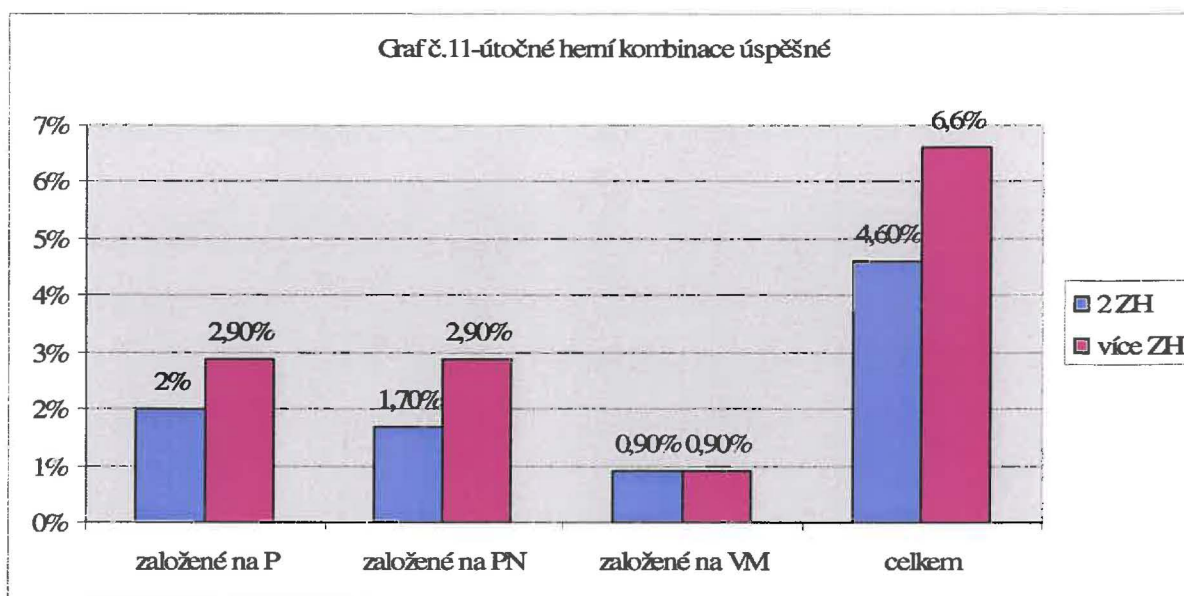
Úspěšnost střelby je rozhodujícím faktorem úspěchu družstva v utkání, přesná střelba je cílem každé akce. Přesto je třeba konstatovat, že 45 (průměrně 11,25) střeleckých pokusů ve čtyřech naměřených utkáních je docela málo. A to zejména proto, že v jednom sledované domácím utkání bylo naměřeno 19 pokusů, což znamená, že na zbylá tři utkání hraná venku připadá 26 střeleckých pokusů tj. průměrně 8,7 střel na jedno utkání.

### Herní kombinace

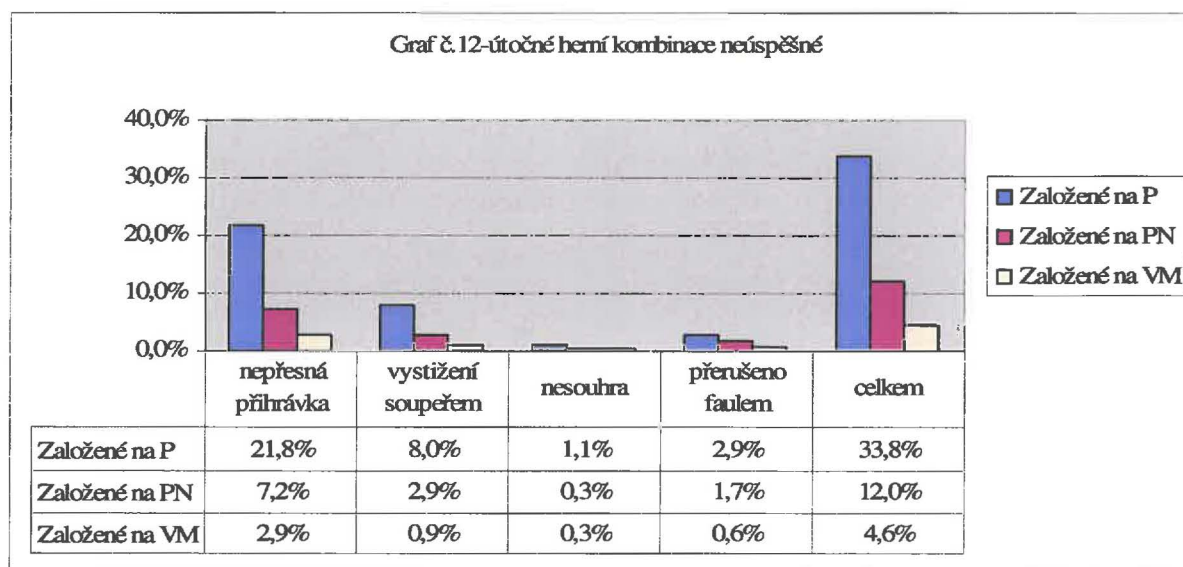
Hodnocení výsledků:

Herní kombinace se podíleli na celkovém součtu vybraných herních činností 9 % správným (úspěšným) řešením. U útočných kombinací založených na přihrávce bylo zjištěno 17 tj. 4,9 % úspěšných pokusů, z toho se na 7 tj. 2 % podíleli 2 hráči a na 10 tj. 2,9 % více hráčů. Nejméně praktikovali hráči úspěšné kombinace založené na výměně místa 6 tj. 1,8 %, kde 3 tj. 0,9 % realizovali 2 hráči a 3 tj. 0,9 % uskutečnilo více hráčů.



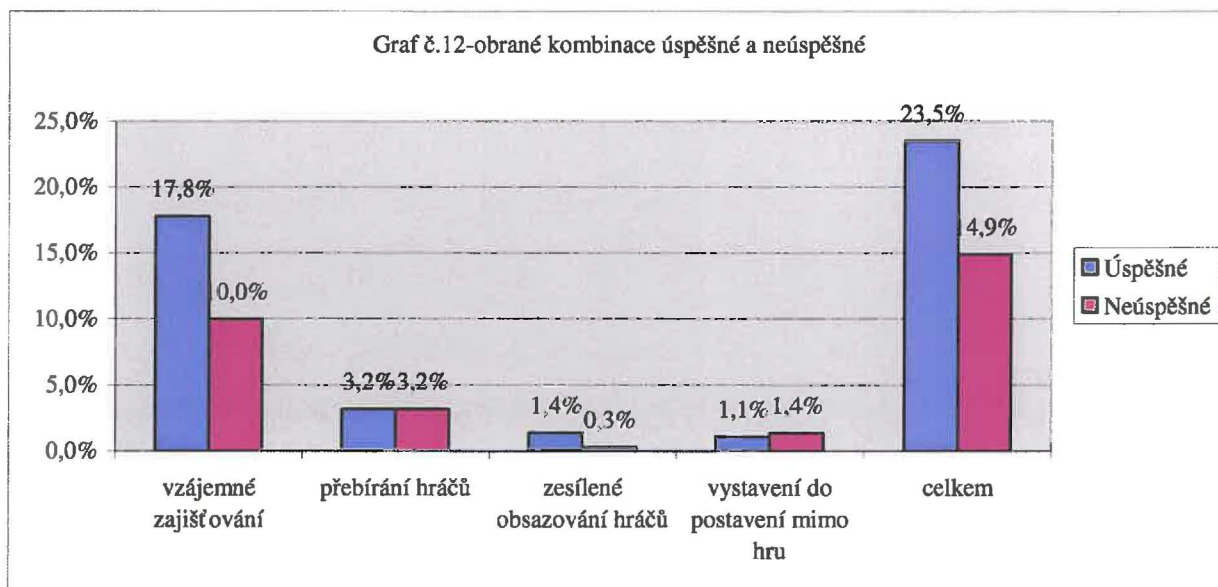


Herní kombinace se podíleli na celkovém součtu vybraných herních činností 19,4 % chybným (neúspěšným) řešením. Jasně nejvyšší počet byl zjištěn u útočných kombinací neúspěšných 118 tj. 33,8 %, kde u 76 tj. 21,8 % pokusů byla na vině nepřesná přihrávka, která vznikala nejčastěji díky zbrklosti nebo „nevyhranosti“ jednotlivých hráčů. Nejméně byly využívány útočné kombinace založené na výměně místa, kterých zde hráči neúspěšně praktikovali 16 tj. 9,1 % a opět zde v deseti případech byla na vině nepřesná přihrávka tj. 2,7 %.



U obraných kombinací byl zjištěn největší počet při vzájemném zajišťování 97 tj. 72,4 %, kde 62 tj. 17,8 % pokusů bylo úspěšných a 35 tj. 10 % neúspěšných. Velkou zajímavostí zde je, že

za celé čtyři zápasy bylo naměřeno pouhých 9 tj. 2,5 % herních kombinací s vystavením soupeře do postavení mimo hru. Šlo o 4 tj. 1,1 % pokusů úspěšných a 5 tj. 1,4 % neúspěšných. V pěti případech vystavovali hráči Viktorie Plzeň soupeře do postavení mimo hru doma, z toho 4krát úspěšně a v pouhých čtyřech případech venku se snažili sehrát tuto herní kombinaci a vždy neúspěšně.

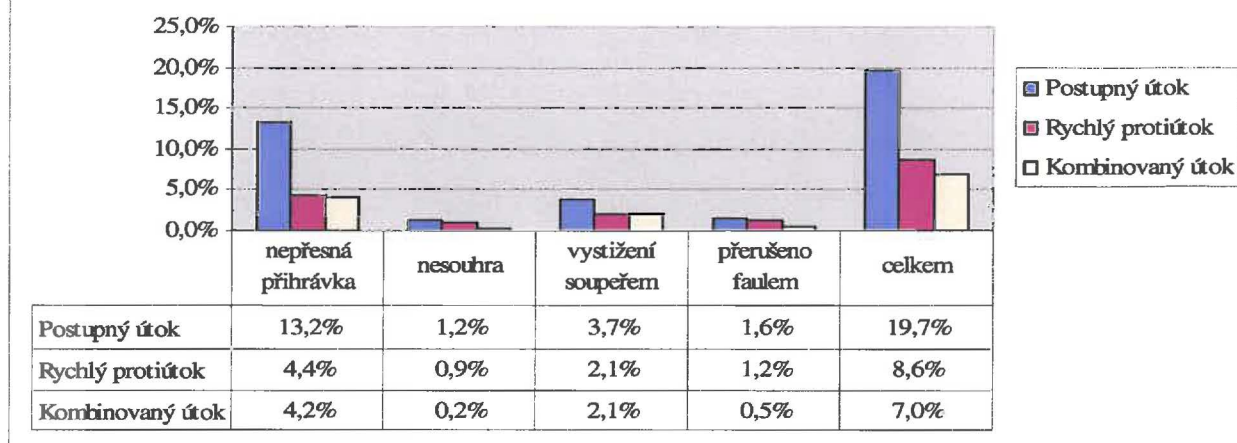


## Herní systémy

### Hodnocení výsledků:

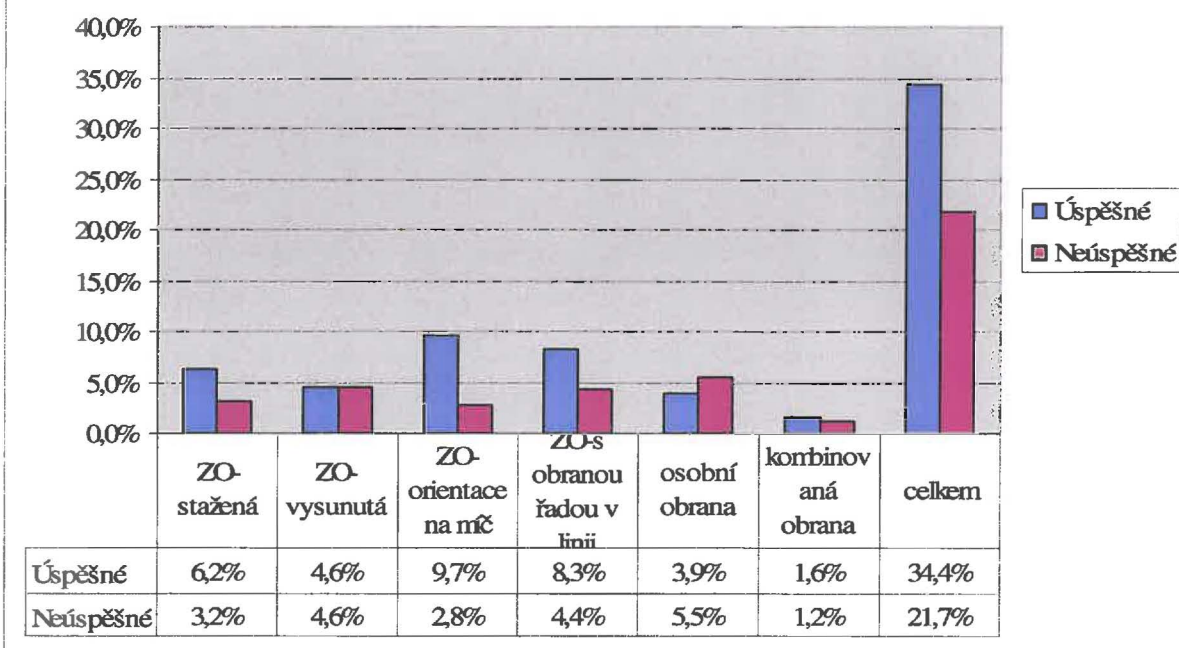
Herní systémy se podílely 13,9 % na správném a 20,9 % na chybném řešení všech vybraných herních činností. U útočných herních systémů neúspěšných se nejvíce na neúspěchu podílela znovu nepřesná přihrávka v 91 případech tj. 21,1 % a to v 54 případech tj. 12,5 % postupného útoku, 19 případech tj. 4,4 % rychlého protiútoku a 18 případech tj. 4,2 % kombinovaného útoku.

Graf č.13-neúspěšné útočné herní systémy



Herní systémy obrané praktikovali hráči Plzně nejvíce při zónové obraně s obrannou linií 55 tj. 12,7 % a to v 36 případech tj. 8,3 % úspěšně a v 19 tj. 4,4 % případech neúspěšně. Dále také hodně praktikovali zónovou obranu s orientací na míč 54 tj. 12,5 %, z toho 42 tj. 9,7 % úspěšně 12 tj. 2,8 % neúspěšně. Často praktikovaná byla také osobní obrana 41 tj. 9,4 %, z toho v 17 případech tj. 3,9 % úspěšně a v 24 případech tj. 5,5 % neúspěšně. Zde sledujeme hlavní příčiny ve špatné reakci na pohyb protihráče a slabší důraz v osobních soubojích.

Graf č.14-obrané systémy úspěšné a neúspěšné



ZO – zónová obrana

## 5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

### 5.1 Diskuse

Při porovnání a vyhodnocení vybraných utkání jsme nashromáždili množství informací, které nám při porovnání pomůžou odhalit rozdíly v individuálním herním výkonu, týmovém herním výkonu a zjistit kde se nejvíce chybovalo. Následně určíme tréninková opatření, která povedou ke kultivaci a rozvoji tréninkového procesu. Pro bližší orientaci jsme porovnali naše zjištěné informace s podobnou prací J. Lantory (Diplomová práce 2002), abychom zjistili případnou podobnost hráčů stejné věkové kategorie při chybných řečeních.

#### 5.1.1 Určení podstatných chybných řešení v herním výkonu

Z naší studie vzešlo, že největší podíl na chybném řešení všech zvolených herních činností měla nepřesná přihrávka a souboje 1:1. V chybných řešeních herních kombinací a herních systémů byla na vině v nejvíce případech rovněž nepřesná přihrávka, která se podílela z 1/3 na neúspěšném provedení všech herních kombinací a systémů.

Přihrávání se podílelo 27,3 % (u Lantory 37,5 %) na všech zaznamenaných chybných řešení. U soubojů 1:1 byl naměřen podíl 29 % (u Lantory 36,8 %) na chybném řešení. Největší příčinu jsme spatřovali ve zbrklosti a snahy o co největší urychlení herní situace na úkor vhodnějšího a přesnějšího řešení, což je zapříčiněno i dosud malým počtem odehraných utkání a s tím spojené malé herní zkušenosti „vyhranost“. Hráči často namísto uklidnění herního tempa a lepšího připravení výchozí pozice volili místy i nerealizovatelnou finální přihrávku. Střelba se sice na chybném řešení podílela jen z 3,4 %, ale zcela zásadní je to, že se podílela jen z 3,7 % na celkovém provedení všech naměřených údajů vybraných herních činností.

Z naší studie jsme zjistily jednu zásadní věc u týmu Viktorie Plzeň (U17). Bylo zjištěno, že hráči posledních cca 15 minut utkání nedohrávají odražené míče ve vlastním pokutovém území, což mělo za následek obdržení 3 gólů v konci utkání z čehož ve dvou případech rozhodli o konečném výsledku. V utkání se Spartou Praha byla z této nedbalosti nařízená ještě penalta, když hráč Plzně nereagoval nebo nechtěl reagovat a na poslední chvíli si pomohl v brankovém území faulem. Tento zjištěný nedostatek by obvykle byl realizován z důvodu špatné kondice nebo únavou v závěru utkání, ale na druhou stranu nechápeme proč



v útočné fázi tomu tak není. A proč hráči dohrávají zodpovědně všechny obrané situace, až po vlastní pokutové území a uvnitř, kde je to nejdůležitější tomu tak není.



### **5.1.2 Pokyny k tvorbě metodicko – organizačních forem**

Jako jednu z nejdůležitějších věcí spatřujeme, zaměřit se na nácvik střelby v utkání, protože střelba je jednou z nejdůležitějších složek herní činnosti ve fotbale a v námi naměřených utkáních byla praktikována jen sporadicky. Dále je při tréninku důležité působit na rychlostní složku herního výkonu – rychlou práci s míčem. MOF, které doporučujeme jsou zaměřeny na rychlou práci s míčem, orientaci v prostoru, herní kombinaci, přesnou přihrávku pod tlakem a zakončení střelbou. V dnešním herním pojetí současného fotbalu je důležité brát ohled na kondiční připravenost hráče tedy rozvoj kondiční připravenosti ve specifických herních podmínkách utkání. Je důležité hráče připravit na střídavě vysokou intenzitu herní činnosti v utkání, která je často narušována deformačními faktory pod časovým tlakem. Proto by se v tréninkových jednotkách měli vytvářet co nejpodobnější situace a připravovat tak hráče k soutěžnímu utkání.

## **5.2 Praktická část**

S ohledem na výsledky jsme se v praktické části pokusili o přenos herních činností a herních situací do podmínek umožňující efektivní řízení tréninkového procesu. Tento proces se nazývá didaktická redukce (Schaller, 1982 in: Buzek 1991) a spočívá ve zjednodušování komplexních herně činnostních souvislostí vyskytujících se v utkání a v izolování dílčích herních situací, herních činností a jejich prvků z herního dějového kontextu.

### **5.2.1 Navrhované metodicko – organizační formy**

V příloze přikládáme několik příkladů MOF, které jsou zaměřeny na:

- zlepšení herní činnosti jednotlivce - přihrávání, koordinaci dolních končetin hráče, správné načasování přihrávek a součinnost hráčů při akci
- zdokonalování přihrávky jedním dotykem, vzájemnou součinnost a orientaci hráčů v herním prostoru, rozvoj rychlosti a kombinačních schopností

- přihrávání, kombinační schopnosti hráčů a schopnost reagovat na sled přihrávek, včasné načasování a výběr místa od hráče, který předpokládá, že obdrží přihrávku
- přesnost nahrávek jedním dotykem v pohybu, osvojování klamavých pohybů při vytváření prostoru, načasování pohybů pro plynulou a účelnou rychlou kombinaci a nakonec i střelbu
- přesnou přihrávku, převzetí míče a neustálý pohyb hráčů, spolu s finální přihrávkou a zakončením
- rozvoj individuální techniky hráče, schopnost udržet míč pod tlakem spolu s krytím míče, uvolnění se v souboji 1:1, uvolňování se klamnými pohyby a schopnost rychlé orientace v herním prostoru
- schopnost zlepšit u hráčů udržení míče v souboji jeden na jednoho, případně využít pomocné přihrávky na svého spoluhráče, který se ocitá opět v situaci jeden na jednoho, ale má výhodnější pozici, případně situaci vyřešit efektivněji bez případné ztráty míče
- vštěpení základních pravidel rychlého protiútoky, samotného nácviku protiútoky i rozvoj rychlostní vytrvalosti specifickou formou

### **5.3 Závěr**

V této práci jsem provedl analýzu herní činnosti jednotlivce a týmového herního výkonu z pohledu správných a chybných řešení. Snažil jsem se navázat na práci Lantory a rozšířit ji. Jde o práci, byli stejné cíle, ale použitá jiná metodika.

Pro odstranění chybných řešení jsme navrhli různá opatření pro tréninkový proces. V průběhu výzkumu jsme si plně uvědomili při sledování DVD záznamů jejich neoddiskutovatelnou potřebu, protože až po několikátém důkladném sledování jsme objevili důležité informace o herní činnosti jednotlivce a týmovém herním výkonu.

Věřím, že naše práce přispěla k odhalení nových příčin chybovosti v herním výkonu a v porovnání s prací Lantory dopomůže k většímu objasnění nevyřešených otázek v problematice jakou je přípravy mládeže 16 – 18 let.

## 6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

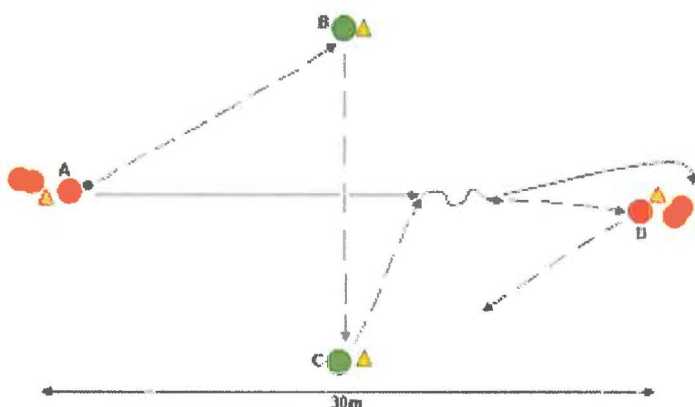
1. BUZEK, M.: *Střelba – její nácvik v podmínkách utkání* / článek – Fotbal a trénink, 2005, č.3, str.8.
2. DOBRÝ, L.: *Didaktika sportovních her*. II. přepracované vydání. Praha, SPN 1988.
3. DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B.: *Sportovní hry. Výkon a trénink*. Praha, Olympia 1988.
4. DOLISTA, V.: *Diagnostika herního výkonu*. Diplomová práce. FTVS UK 2002.
5. DOVALIL, J. a kol.: *Sportovní trénink*. Praha, Karolinum 1992. ISBN 80-7184-549-3.
6. FAJFER, Z.: *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha, Olympia 2005.
7. HAVLÍČKOVÁ, L. et al.: *Fyziologie tělesné zátěže I, obecná část – 1. díl*, Praha 1997. ISBN 80-7184-354-7.
8. HENDL, J.: *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha, Karolinum 1999. ISBN 80-7184-549-3.
9. CHOUTKA, M.: *Teorie a didaktika sportu*. Praha, SPN 1976.
10. KULIČ, V.: *Chyba v učení*. Praha SPN 1971
11. LANTORA, J.: *Problematika přípravy mládeže ve věku 14 – 18 let*. Diplomová práce. FTVS 2007.
12. MACÁK, I. – HOŠEK, V.: *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha, SPN 1989.
13. NEKONEČNÝ, M.: *Základy psychologie*. Praha, Academia 1998. ISBN 80-200-0698-3.
14. NAVARA, M., BUZEK, M., ONDŘEJ, O.: *Kopaná – teorie didaktika*. Praha, SPN 1986.
15. PROCHÁZKA, L.: *Proč zaostáváme v herních situacích 1:1 v útočné fázi?* / článek. Fotbal a trénink, 1998, č. 5, str. 15 – 19.
16. PSOTTA, R. a kol.: *Fotbal – kondiční trénink*. Grada 2006. ISBN 80-247-0821-3.
17. PSOTTA, R.: *Kvantitativní hodnocení herního výkonu hráčů* / odborná studie. Fotbal a trénink, 1999, č. 3 – 4, str. 13 – 17.
18. PSOTTA, R.: *Trendy soudobého výzkumu ve fotbale: Učení herním dovednostem* / článek – II. část. Fotbal a trénink, 2001, č. 2, str. 24 – 25.
19. SVOBODA, B.: *Pedagogika sportu*. Praha, Karolinum 2000.

## 7 PŘÍLOHY

### 1. Přihrávka prvním dotykem

Cílem tohoto průpravného cvičení je zlepšit herní činnost jednotlivce - přihrávání, pokud možno prvním dotykem, koordinaci dolních končetin hráče, správné načasování přihrávek a součinnost hráčů při akci. Použití tohoto cvičení před utkáním si dává za cíl "zpracovat" hráče při jednoduché práci s míčem.

Cvičení provádíme tak, že mety a hráče rozestavíme dle nákresu. Rozdělíme mužstvo na dvě poloviny a dva kosočtverce. Hráče seřadíme do dvou družstev A a D proti sobě (cca 30m). Po obou stranách rozestavíme dva stálé nahrávače B a C cca 15m od sebe. Zahajuje hráč A přihrávkou po zemi na B, ten z první na C, který ihned do běhu na A. A po zpracování přihrává na D a zařazuje se do opačného družstva. D prvním dotykem na C, ten ihned na B, B z první na D atd., cvičení se neustále opakuje. Po protočení všech hráčů minimálně 4x - změna narážejících hráčů. Provádíme na obě strany (A na C, C na B, B na A) - nutno dbát na správné a přesné provedení! Je nutné regulovat intenzitu rychlosti cvičení. Do cvičení můžeme zakomponovat i koordinační prvky např. po přihrávce otočka, dřep, kotoul, zpětné oběhnutí družstva, podpor atd.

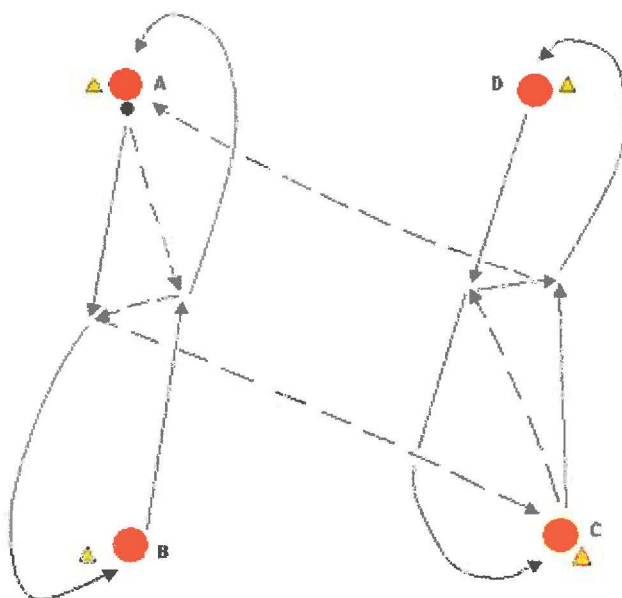


### 2. Orientace v herním prostoru

Jde o zdokonalování přihrávky jedním

dotykem. Vzájemnou součinnost a orientaci hráčů v herním prostoru. Rozvoj rychlosti a kombinačních schopností. Cvičení je určeno nejméně pro 4 hráče (možno zapojit i více a

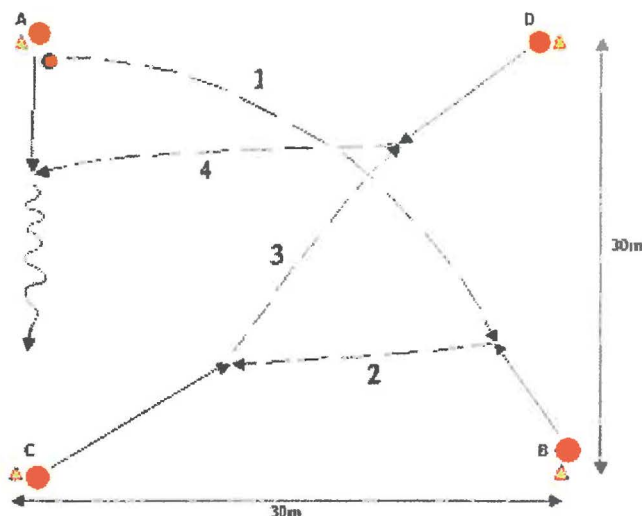
zařadit na základny - A,C). Cvičení probíhá ve čtverci 15x15m ( 20x20m i více..). Hráč A zahajuje přihrávkou na hráče B, který vyběhává dovnitř čtverce. A po přihrávce vyráží, B mu prvním dotykem naráží a sprintuje na pozici A. A přes celou šířku přenáší míč na C a sprintuje na výchozí pozici B. C po zpracování na hráče D a cvičení se neustále opakuje. Po zvládnutí je třeba dbát na precizní provedení, přesnost přihrávek a rychlost. Toto cvičení je vhodné pro žákovské kategorie i kategorie dorostu a dospělých. IZ je nutno stanovit dle technické vyspělosti a přiměřeně věku hráčů. utno provádět z obou stran (levá i pravá noha), tzn. změna základny A na B a C na D.



### 3. Rychlá kombinace ve vymezeném prostoru

Cílem tohoto průpravného cvičení je zlepšit herní činnost jednotlivce - přihrávání, pokud možno prvním dotykem, kombinační schopnosti hráčů a schopnost reagovat na sled přihrávek, včasné načasování a výběr místa od hráče, který předpokládá, že obdrží přihrávku. Mety rozestavíme do čtverce o rozměrech 30x30m (dle nákresu). Cvičení je určeno pro 4 hráče. Akci zahajuje hráč A dlouhou přihrávkou na B. B jde proti míči a jedním dotykem přihrává ze vzduchu na nabíhajícího C. C z první ostře na D. D opět ostrou přihrávkou na nabíhajícího hráče A. A vede míč na novou pozici, kde opět zahajuje dlouhou přihrávkou. Hráči se posunují vždy o jeden post a to: A na C, C na B, B na D, D na A. Po čtyřech opakováních se hráči vymění ve funkcích. V jedné sérii 16 opakování. Cvičení je nutno provádět i z opačné strany se zaměřením na přihrávky druhou nohou. K hráčům B,C a D

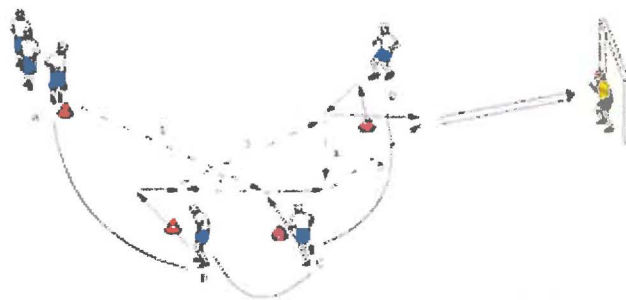
přidáme bránící hráče a simulujeme tak uvolňování se od obránce (předskočení). Hráči mají za úkol provádět kopy požadovanou nohou. hráči provádějí kopy požadovaným způsobem (nárt, vnitřní nárt, placírka, ...).



#### 4. Střelba po „jednodotkovce“

Cílem tohoto průpravného cvičení je zaměřit se na přesnost nahrávek jedním dotykem v pohybu, osvojování klamavých pohybů při vytváření prostoru, načasování pohybů pro plynulou a účelnou rychlou kombinaci a nakonec i střelbu. Průpravné cvičení je určeno pro 6 až 9 hráčů ve skupině. Mety dle nákresu ve vzdálenosti přibližně A/B 10m, B/C 5m, C/D 10m. Hráči se mění dokola v pořadí A-B, B-C, C-D, D-A ... Cvičení provádíme do obou stran, ( B-C vlevo, B-C vpravo). Zahajuje hráč A na C, který se nabízí pohybem proti, stejně jako B. Následuje C na B, B na D, D na C. C finální nahrávkou na D, který zakončuje střelou na branku. Všechny nahrávky provádí hráči z jednoho dotyku, v pohybu a vždy čelem k sobě. po osvojení kombinace přidáme klamavý pohyb vzad nebo do strany každého hráče před náběhem do nahrávky. pro simulaci odpoutání od soupeře a vytvoření si prostoru pro práci s míčem, (především hráč D). Dále možno doplnit o simulaci napadání hráče D, hráčem A po rozehrání akce. Hráči mají na akci časový limit. Hráči mají na celou akci celkový omezený počet doteků. Dva týmy soutěží o větší počet vstřelených branek.

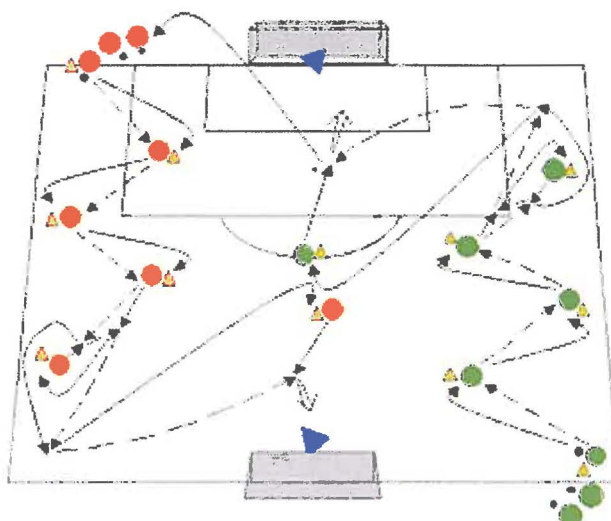




## 5. Stromeček

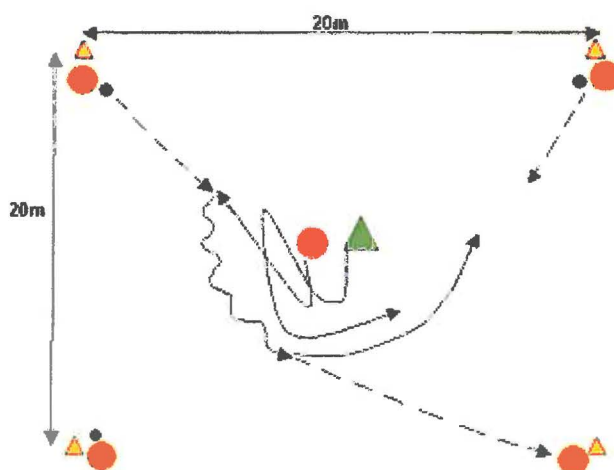
Cvičení je zaměřené především na přesnou přihrávku, převzetí míče a neustálý pohyb hráčů, spolu s finální přihrávkou a zakončením. Trenéři si musí dávat pozor především na správné provedení a s přibývajícím opakováním na provedení rychlejší. Rozestavení hráčů a met podle nákresu. Cvičení se provádí paralelně na polovině hrací plochy ( na šířku poloviny ). Zahajují hráči u základních met přihrávkou na nejbližšího hráče a jdou za přihrávkou. to samé se opakuje až k předposlední metě, kdy se hráč od poslední mety odpoutává a jde pro přihrávku. Tu následně sklepává a zabíhá za kuzelem do křídelního prostoru. Hráč u předposlední mety mu dává pas do křídla a staví se na jeho post. Hráč jež zabíhal centruje na hráče nabíhajícího z hranice šestnáctky a sprintuje na jeho post. Nabíhající hráč zakončuje, bere si míč a staví se na základnu protějšího stromečku. Je potřeba rychlých změn pozic a přesných přihrávek. U mladších kategorií dbát na správné převzetí míče. Přihrávka "z první", zapojení obou nohou, po přihrávce dřep a sprint atd. Při nižším počtu hráčů je třeba ubrat po jedné metě stromečku. Po protočení všech hráčů minimálně 2x vyměnit strany a vést křídelní hráče a centry z levé strany.

Přípravné cvičení "Stromeček"



## 6. Souboje 1:1 se 4 nahrávači

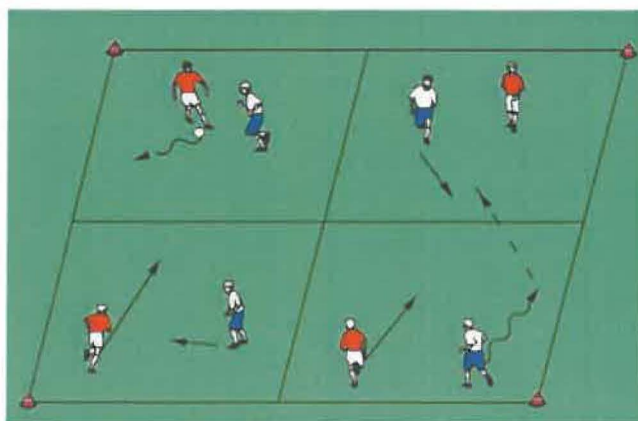
Cílem této průpravné hry je rozvoj individuální techniky hráče, schopnost udržet míč pod tlakem spolu s krytím míče, uvolnění se v souboji 1:1, uvolňování se klamnými pohyby a schopnost rychlé orientace v herním prostoru. Zároveň herní formou rozvíjíme fyzickou kondici hráčů. Toto herní cvičení je vhodné aplikovat u starších žáků, dorostu a u mužstev dospělých. Z kuželů vytvoříme čtverec o rozměrech 20x20m. Cvičení je určeno pro 6 hráčů. Jako pomůcky potřebujeme 3 míče a dva rozlišovací dresy rozdílných barev. K metám se rozestaví 3 hráči s míčem a 1 bez míče. Dovnitř čtverce se postaví dva hráči z nichž jeden má za úkol bránění. Cvičení zahajuje trenér pokynem ke hře. Hráč jehož úkolem je se uvolnit klamným pohybem si jde pro přihrávku k libovolnému hráči s míčem stojící u mety. Dostává přihrávku a snaží se přes bránícího hráče uvolnit a přihrát míč hráči u mety, který je momentálně bez míče. Po přihrávce si opět nabíhá pro míč a stejným způsobem se snaží uvolnit a přihrát opět hráči bez míče. IZ = 30 - 45 vteřin. Při vyšší zátěži zařadit další dvojici, dvojice po zátěži = pasivní odpočinek. Každý z dvojice by měl být v obou rolích min. 2x, po každém intervalu se hráči mění na postech ( útočník, obránce ). Intenzitu napadání bránícího hráče je třeba regulovat podle technické vyspělosti hráčů. Nutit hráče k uvolnění pomocí klamných pohybů a „fintování“. Dbát na precizní krytí míče a přesnost přihrávek. Možnost různých obměn dle uvážení a invence trenéra. Hráči po obvodu si mohou také přihrávat míče. výměně hráče dochází po (3,4,5) povedených výměnách míče. Hráč po převzetí míče a povedené přihrávce běží na místo hráče kam přihrál a hráči si mění role.





#### 7. 4 x jeden na jednoho + 2 míče

Cílem tohoto herního cvičení je zlepšit schopnost hráčů je udržet míč v souboji jeden na jednoho, případně využít pomocné přihrávky na svého spoluhráče, který se ocitá opět v situaci jeden na jednoho, ale má výhodnější pozici, případně situaci vyřešit efektivněji bez případné ztráty míče. Hrací plocha má tvar čtverce 30 x 30m (25 x 25 m). Plocha čtverce je rozdělena na 4 stejně veliké čtverce. Rohy hrací plochy jsou vyznačeny pomocí kuželů. Cvičení je určeno pro dva týmy, celkem 8 hráčů. Hráči jsou rozestaveni podle diagramu, vždy 1:1 v každém čtverci. Pro hru jsou potřeba dva míče. Míče jsou umístěny ve dvou libovolných čtvercích u hráčů různých týmů. Úkolem hráče s míčem je udržet ho pod svou kontrolou. Hráč s míčem může přihrát libovolně do okolních čtverců na své spoluhráče. Hráči pak následně pokračují v držení míče. Interval zatížení je od půl minuty do dvou minut. Následuje dostatečně dlouhý odpočinek. Přihrávka na spoluhráče nesmí jít po diagonále. Cvičení začíná s jedním nebo třemi míči. Rozměry hrací plochy se upraví dle záměrů trenéra. Ve čtvercích se řeší situace 2:2, cvičení je pro 16 hráčů. Doba držení míče v čtverci je omezena na (10,15,20) vteřin.



#### 8. Rychlý protiútok

Cílem tohoto průpravného cvičení je vedle vštěpení základních pravidel rychlého protiútoku, samotného nácviku protiútoku i rozvoj rychlostní vytrvalosti specifickou formou. Trenéři musí klást důraz na správné technické provedení v nevyšší možné rychlosti. Pro toto cvičení je nutno mít k dispozici celou hrací plochu. Hráče rozestavíme podle schématu, v obou brankách jsou brankáři. Cvičení je určeno pro 3 až 15 hráčů do pole a 2 brankáře. Cvičení zahajuje brankář přihrávkou na hráče A. A po krátkém vedení přihrává kolmo na útočníka B.

B se uvolnil pomocí klamného pohybu od pomyslného obránce. A po přihrávce zabíhá do křídla. B si naráží na C a nabíhá do pokutového území. C dává dlouhou, pokud možno co nejkolmější, přihrávku do křídla na A. A po vedení centruje na B, který zakončuje. ihned po zakončení se hráči A a B staví do nových pozic, stejně jako C. Cvičení se opakuje až se všichni hráči protočí na všech postech. Dbáme na rychlost provedení, součinnost hráčů a správnou změnu postů. Akci zahajuje brankář výhozem. Hráči mají omezený počet dotyků na 2. V pokutovém území se vždy pohybuje jeden určený útočník, který zakončuje ve dvojici. Do pokutového území trenér přidá (1,2) obránce, kterým stanoví míru intenzity bránění. Hráči se snaží řešit vše jedním dotekem. Trojice hráčů spolu soupeří o větší počet vstřelených branek. Stejně tak soupeří i brankáři v počtu obdržených.

